

في التربية السيكولوجية

الذكاء الوجداني

د. صفاء الأعسر
د. علاء الدين كفاي

دار النشر
دار النشر



البحر



البحر

الذكاء الوجداني

فى التربية السيكولوجية

الذكاء الوجدانى

ترجمة

أ.د. علاء الدين كفافى

أستاذ الإرشاد النفسى

معهد الدراسات والبحوث التربوية

جامعة القاهرة

أ.د. صفاء الأعسر

أستاذ علم النفس - كلية البنات

جامعة عين شمس

الناشر

دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع (القاهرة)

محمده غريب

الكتاب : الذكاء الوجداني

تأليف : ا.د. صفاء الأعسر - ا.د. علاء الدين كنفاني

تاريخ النشر : ٢٠٠٠ م

الناشر : دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع

شركة معاهمة مصرية

(عبد جده قريب)

الإدارة : ٥٨ شارع الحجاز - عمارة برج آمون

تلفاكس : ٢٤٧٤٠٣٨ / **ت :** ٢٤٦٢٥٦٢

التوزيع : ١٠ شارع كامل صدقي الفجالة (القاهرة)

ت : ٥٩١٧٥٣٢ ص.ب : ١٢٢ (الفجالة)

الطابع : مدينة العاشر من رمضان

المنطقة الصناعية (CI) - ت : ٣٦٢٧٢٧ / ١٥

رقم الإيداع : ٩٩/٨١٥٠

الترقيم الدولي : 977 - 303 - 171 - 3

Emotional Intelligence

**Developed by
Pam Robbins and Jane Scott**

**An ASCD Professional
Inquiry Kit**

*** Association for Supervision and Curriculum Development
1998**

مقدمة

مقدمة للترجمة:

في عام ١٩٩٥ صدر كتاب « الذكاء الوجداني » لدانيال جولمان وقد لاقى تقديراً هائلاً في الأوساط العلمية والتطبيقية ، وعلى الأسس التي طرحها جولمان قام كل من Pam Robbins and Jane Scott بتصميم الأداة التي بين أيدينا لتنقل الحقائق العلمية التي طرحها دانيال جولمان إلى ممارسات يومية يستطيع المعلم ان يقدمها لتلاميذه داخل الفصل المدرسي .

قيمة هذه الأداة انها تؤلف بين فروع متعددة في المعرفة العلمية فهي تؤلف بين العلوم العصبية وعلم النفس العصبى والعلوم النفسية والتربوية والاجتماعية - وتصل من هذا التالف إلى منظومة تجمع بين مستجدات العلم في تكامله وتداخله من ناحية ويسر التطبيق وبساطته من ناحية اخرى .

إن الأداة التي يضمها هذا الكتاب تقدم الذكاء الوجداني كأحد مكونات المعرفة الحديثة للذكاء ، باعتباره منظومة تمتد جذورها في المخ البشرى مركز الفكر والوجدان جميعاً - باعتباره منظومة مركبة تتجاوز بساطة الاحادية إلى ثراء التنوع - باعتباره منظومة مفتوحة مرنة قابلة للنمو والتعديل الذاتى - باعتباره التربة التي تنمو منها او تذبل فيها المعرفة الأكاديمية .

الذكاء الوجداني دعوة لمحو الأمية الوجدانية هو دعوة للتصدى للتلوث الثقافى الذى يلف البشر فى دوائره فينجرف من لا يستطيع التصدى له .

وتطال علينا احصائيات التنمية التى تجاوزت عناصرها معدلات دخل الفرد او معدلات الطاقة الكهربائية لتضم عناصر النمو البشرى او مؤشرات التلوث الثقافى بدءاً من ذبول الدافعية - إلى انتشار الأمية الجمالية إلى ارتفاع معدلات حوادث الطرق - إلى انتشار الانحراف بين الشباب - إلى ارتفاع معدلات الانتحار وهذا بعض من كل من مؤشرات تقييم التنمية البشرية .

وندقق النظر فى المؤسسات الثلاث الفاعلة فى تربية النشء ، الأسرة - المدرسة - الإعلام لنجد البون شاسعاً والهوة سحيقة بين الحقائق العلمية التى يتناولها الخاصة فى مؤتمراتهم ، والممارسات الفعلية التى تتناولها القاعدة العريضة حيال ابنائنا .

المعلم فى حاجة شديدة إلى أن يعرف شيئاً ذا قيمة عن وظائف المخ البشرى الذى يقوم بتعليمه وتنميته - وأن يعرف شيئاً ذا قيمة عن تأثير الانفعال على التعلم - أن يعرف شيئاً عن الذكاء الوجدانى - ولا تقل حاجة الآباء والإعلاميين عن حاجة المعلم - والشواهد كثيرة برغم حسن النوايا .

نحن لا ننكر جهود الصادقين ولا ندعى أن لدينا الحل وإنما نقدم من خلال هذه الأداة رؤية ذات مصداقية علمية وتطبيقية .

من المنطلق الذى تقدم نقدم الذكاء الوجدانى تحت مظلة التربية السيكولوجية رغم أن هذا المفهوم لم يرد صراحة فى النص المترجم إلا أننا نجده بوضوح فى البناء والمحتوى - فى بناء الخبرة الحية لدى المتلقى ينغمس فيها فيتخللها وتتخلله ليخرج منها بخبرة جديدة تعدل خبراته ورؤيته كما يعدل هو فيها ويتبع فى ذلك منهجاً واضحاً حيث تبدأ كل وحدة من وحدات هذه الأداة بتعريف نظرى لأحد مكونات الذكاء الوجدانى يجمع بين الأساس العصبى والسيكولوجى والاجتماعى . ثم تقدم أنشطة أو بناء لخبرات حية يعيشها المشارك مما يستثير إنغماسه فيها فى مناخ يحقق له التوازن بين اليقظة والاستشارة من ناحية والأمن والسكينة من ناحية أخرى وبهذا تتوفر أفضل الظروف لتنشيط العمليات المعرفية الوجدانية. وتتم الأنشطة فى تزاوج بين العمل الفردى والتعاونى .

تتكون الأداة التى يضمها هذا الكتاب من سبعة فصول يتناول الفصل الأول منها بناء جماعات التدارس التى يرى الكاتبان أنها الهيئة التنفيذية التى سوف تتدارس الأداة ثم تقوم بنشرها بين الزملاء وتطبيقها داخل الفصول أما الفصل الثانى فيتناول المكونات الخمسة للذكاء الوجدانى بالتعريف فيتناول الوعى بالذات - الإنصياع للانفعالات العاصفة - جذور التفهم - الدافعية وتاجيل الأشباع (الاتجاه الرئيس) والمهارات الاجتماعية .

* يقصد بالأداة برنامج الذكاء الوجدانى .

~~~~~ المقدمة ~~~~~

اما الفصول من الثالث إلى السابع فتنناول هذه المكونات الخمسة بالتفصيل فتبدأ بإطار نظري أكثر تفصيلاً ثم تقدم بعض الأنشطة والاستراتيجيات والقراءات التي يستطيع المعلم أن يقدمها في الفصل الدراسي أو ينسج على منوالها أو يصمم على أساسها ما يراه مناسباً . وعلى ذلك يتناول الفصل الثالث المكون الخاص بالوعي بالذات - والفصل الرابع المكون الخاص بالانصياع للأنفعالات العاصفة والفصل الخامس المكون الخاص بالدافعية والتحكم في الذات وتأجيل الإشباع والفصل السادس المكون الخاص بالتفهم والفصل السابع المكون الخاص بالمهارات الاجتماعية .

وقد قامت الاستاذة الدكتورة / صفاء الأعسر بترجمة الفصول الأربعة الأولى وقام الاستاذ الدكتور / علاء كفاى بترجمة الفصول الخامس والسادس والسابع .

الذكاء الوجداني يسعى نحو تحسين أبنائنا بزيادة من المهارات الوجدانية والاجتماعية في رحلة الحياة .

المترجمان

١٩٩٩

الوحدة الأولى

جماعات التدارس

الذكاء الوجداني

~~~~~ جماعات التدارس ~~~~~

نظرة عامة :

تقدم هذه الوحدة الفرصة للمهتمين بدراسة الذكاء الوجداني لتعرف على الشكل العام لوحداث هذه الأداة . كما تقدم مفهوم جماعات التدارس وتحليل وظائفها داخل المدرسة وخارجها . هذه الوحدة تدعو المشاركين لتعميق الفهم بجماعات التدارس وكيف تتكون وكيف تحقق أهدافها في التنمية المهنية والشخصية بشكل عام وفي تنمية الذكاء الوجداني بشكل خاص . لقد تم تصميم هذه الوحدة بحيث تساعد المشاركين على تحقيق الأهداف الآتية :

- ١- فهم وتعريف وظائف جماعات التدارس .
- ٢- التفكير في تنظيم جماعة للتدارس .
- ٣- معرفة أهمية الهدف لتكوين جماعة التدارس .
- ٤- معرفة الخطوات التنظيمية لجماعات التدارس كتحديد مكان الاجتماعات وجدول المواعيد .
- ٥- معرفة أهمية المعايير لجماعات التدارس .
- ٦- معرفة أهمية وضع خطة للتنفيذ .
- ٧- معرفة أنواع القيادات المختلفة .
- ٨- تحليل التحديات التي يمكن أن تواجه جماعات التدارس والاستعداد لمواجهتها .
- ٩- تعرف ديناميات الجماعة .
- ١٠- تحليل المحددات الخاصة بإنهاء عمل جماعة التدارس .
- ١١- تقديم البناء العام للأداة ويقصد بها والوحدات الثمانية عن الذكاء الوجداني .

~~~~~ الوحدة الأولى ~~~~~

الأدوات المستخدمة :

- ☐ جدول أعمال الجلسات .
- ☐ بطاقات المهام وبطاقات الأدوار .
- ☐ بعض الأدوار التي يمكن أن يقوم بها أعضاء الجماعة .
- ☐ ملخص الاجتماع .
- ☐ سجل الاجتماع .

أنشطة مقترحة :

- ☐ يناقش أفراد الجماعة الخطوات التنظيمية كتحديد زمان ومكان الاجتماعات .
- ☐ يناقش أفراد الجماعة المعايير التي سوف يلتزمون بها .
- ☐ يناقش أفراد الجماعة خطة التنفيذ .
- ☐ يناقش أفراد الجماعة نوع القيادة التي يفضلونها .
- ☐ يختار أفراد الجماعة هدفاً مرحلياً .
- ☐ يناقش أفراد الجماعة البناء العام للأداة .
- ☐ يستخدم أفراد الجماعة بطاقات المهام والأدوار في تحليل ما دار أثناء النقاش .
- ☐ يستخدم أفراد الجماعة جدول أعمال الجلسات لوصف ما دار في الاجتماع .
- ☐ يستخدم أفراد الجماعة جدول ملخص الاجتماع .
- ☐ يستخدم أفراد الجماعة سجل الاجتماع .

جماعات التدارس

التعلم من خلال جماعات التدارس

المقدمة :

ظهر مفهوم جماعات التدارس Study groups حديثاً في الكتابات التربوية باعتباره منهجاً إبداعياً في التنمية المهنية للمعلمين ، ومصدراً لتزويدهم بالحديث في مجال التخصص ، ومنهجاً لتحقيق إعادة بناء المدرسة . ويمكن استخدام جماعات التدارس كوسيلة لتحقيق أى من هذه الأهداف أو لتحقيقها مجتمعة .

تتيح جماعات التدارس للمشاركين فرصة لتعلم وتطبيق الأفكار الجديدة في التعليم والتعلم . وهي تنمي التفاعل البناء بين الزملاء من أجل حل المشكلات ، كما أنها تقدم فرصة لطرح الرؤى والآراء والأفكار المتنوعة . ومن النتائج الهامة لجماعات التدارس الفعالة ما يلقاه المشاركون من تدعيم ومساندة عند بحثهم عن أفضل الطرق لتعليم الأطفال كيف يجعلون ما يتعلموه ذا معنى .

يهدف محتوى الوحدة الأولى في هذه الأداة مساعدة القارئ على استكشاف مفهوم جماعة التدارس وإستخدامه . وسوف تقدم المعلومات التي تساعد على تكوين جماعة التدارس ، وتوظيفها لتحقيق أهدافها ، وتختار محتوى أو مضمون موضوعاتها .

إذا كانت لدى القارئ الخبرة بتكوين وتوظيف جماعات التدارس بما في ذلك وضع المعايير ، ومواجهة التحديات ، والاستفادة من ديناميات الجماعة ، فيمكن أن ينتقل مباشرة إلى استخدام الأداة * المقدمة .

التعريف :

تتكون جماعة التدارس من مجموعة من الأشخاص تجتمع معاً لدراسة موضوع محدد . ويقوم التربويون دائماً بتشكيل جماعات التدارس حين تكون هناك حاجة ما ، أو اهتمام بموضوع ما ، أو لأنهم يدركون أهمية تحسين وتطوير خبراتهم بشكل دائم . وتتيح جماعات التدارس للمشاركين أن يتعلموا معاً ، ويخططوا معاً ، ويختبروا آرائهم معاً ، ويتأملوا معاً .

* يقصد بالأداة برنامج الذكاء الوجداني .

~~~~~ الوحدة الأولى ~~~~~

وفيما يلي الخصائص العامة لجماعات التدارس :

- يبنى المشاركون المعرفة من خلال القيام بالبحوث والتفاعل مع مصادر متنوعة (ادوات ومواد) ومن خلال التفاعل بين الزملاء .
- يقر المشاركون ان كلاً منهم يأتى بخبرة تفيد الجماعة ويقدم إسهاماً تحتاجه الجماعة . تفتح جماعات التدارس طريقاً واسعاً للتجديد ، ومناخاً للزمالة وفرصاً للنمو .
- يلتزم المشاركون بخلق معرفة جديدة ، كما يلتزمون باستخدامها بما يؤثر تأثيراً إيجابياً على السياسات والممارسات التربوية .

الهدف :

يمكن ان تكون لجماعات التدارس اهداف متعددة ومتنوعة فالأغلب ان يكون التربويون جماعات التدارس ليتعلموا مناهج تربوية جديدة ويتمكنوا من ممارستها . مثال لذلك إذا حضرت مؤتمراً عن التعلم التعاونى وتريد ان تطبق هذا المنهج فى الفصل ، هنا سوف تساعدك جماعة التدارس على ان تعمق معرفتك بهذا المنهج ، كما سوف تساعدك على تحليل وتقييم محاولاتك فى التطبيق . ويمكن ان تكون هناك جماعات تدارس للتركيز على بحث بعض الموضوعات التربوية، ومن امثلة ذلك ، حل مشكلة فى الممارسات اليومية او الإجابة عن سؤال او مناقشة فكرة ما بهدف اتخاذ قرار اكثر حكمة . ولكى تحقق جماعات التدارس نجاحاً ، لابد ان يوافق كل مشارك على الهدف الذى تسعى من اجله وان يكون ملتزماً ، وان يشعر انه فاعل فى نشاط ذى معنى وقيمة من اجل تحقيق النمو المهنى والشخصى . هذان المحكان يضمنان ان الهدف مقبول وهام بالنسبة لأفراد الجماعة .

وبغض النظر عن الهدف المعلن او المحدد (كتحسين تعليم الأدب العربى) فسوف يفاجأ أعضاء جماعة التدارس بنتائج لم يتوقعوها فقد تنمو بين افراد الجماعة روح الزمالة المهنية والاحترام المتبادل والإيجابية فى طلب المساعدة وتجريب الأفكار الجديدة .

وتمد الجماعة أفرادها من خلال العمل من اجل هدف جماعى بالمساندة والدعم الذى لا يستطيع المدرس الحصول عليه فى العمل منفرداً منعزلاً فى فصله الدراسى .

~~~~~ جماعات التدارس ~~~~~

تنظيم جماعات التدارس :

كيف نبدأ :

من الذي يقرر أن يستخدم منهج جماعة التدارس ؟ يمكن أن يتخذ هذا القرار شخص واحد ، مدرس أو أحد أعضاء الإدارة الذي يدعو الآخرين للمشاركة ، أو مجموعة ممن يعتقدون أن هذا المنهج سوف يلبي حاجة محددة لديهم، بصرف النظر عما بدأ ، فلا بد أن يتبنى المشاركون هدف الجماعة ويتحملوا المسؤولية من أجل إنجاح مهمتها .

أن على المشاركين أن يتخذوا القرارات الخاصة بالمحتوى الذي سوف تناوله جماعات التدارس وكذلك بالعمليات والإجراءات .

إن جماعة التدارس المهنية يجب ألا يزيد عدد أعضائها عن ستة أشخاص وكلما زاد عدد أفراد الجماعة زادت صعوبة الاتفاق على موعد . وكلما صغر العدد استطاع الأفراد المشاركة في تحمل المسؤولية .

من هم أعضاء جماعة التدارس ؟ إن موضوع التدارس هو الذي يحدد العضوية ، وليس بالضرورة تبعاً لوظيفة ما ، أو مرحلة تعليم ما ، أو تخصص ما . وقد يتشابه أعضاء الجماعة في مستوياتهم (معلمو الصف الأول مثلاً) أو لايتشابهون (معلمون من مجالات تخصص مختلفة ومراحل مختلفة) ولكن لا بد من وجود بعض الاهتمامات والحاجات المشتركة بين أعضاء جماعة التدارس .

وضع جدول :

المهمة الأولى لجماعة التدارس أن تضع جدولاً منظماً للاجتماعات وتتفق على الالتزام به - فانت في حاجة إلى جدول محدد لكي تحمي وقت الجماعة من تداخل مهام أخرى ، وكذلك لتؤكد على أهمية النشاط الذي تقوم به الجماعة - ومن الطبيعي أن تتداخل المسؤوليات الشخصية والمهنية الأخرى عند تحديد جدول المواعيد ، ولكن لا بد لجماعة التدارس من الحصول على الوقت المناسب والاهتمام المناسب من أفرادها حتى يحققوا الهدف الذي من أجله تكونت الجماعة .

(١) حدد جدولاً زمنياً - وعادة ما يكتفى أفراد الجماعة بالاجتماع مرة كل اسبوع أو اسبوعين لمدة ساعة أو ساعتين . والأفضل أن يوضع هذا الجدول مقدماً لأطول مدة تتوقع أن يستغرقها تدارس الموضوع . فإذا كنت تتوقع أن

منه الوحدة الأولى

يستغرق موضوع التدارس السنة الدراسية كلها فالأفضل أن تحدد اليوم والساعة - ومن الممارسة تبين أن زيادة عدد اللقاءات القصيرة نسبياً أفضل من العدد الأقل للقاءات طويلة - كما وجد أن مدة اسبوعين مدة مناسبة بين لقاء وآخر .

(٢) حدد مكاناً للاجتماع وتأكد من القيام بالترتيبات اللازمة لاستخدامه طوال فترة عمل جماعة التدارس . وإذا كان أفراد الجماعة من مكان واحد فهذا ييسر الأمر لأن مكان الاجتماع سوف يكون ثابتاً ، أما إذا كانوا من أماكن مختلفة فالأفضل أن يتغير مكان الاجتماع دورياً . قد يفكر البعض في عقد الاجتماعات في منزل أحد الأعضاء ولكن الخبرة تشير إلى أن مكان العمل يؤكد جديته ولذلك فالأفضل أن يكون الاجتماع في مكان رسمي .

تحديد معايير الجماعة :

بعد الاتفاق على جدول للزمن ، ومواعيد الاجتماعات ، وأماكنها ، فعلى الجماعة أن تبنى معايير تلتزم بها . لابد أن يتم الاتفاق على ما هو مقبول داخل الجماعة، أي على المعايير التي تقبلها الجماعة، مثال ،

■ بدء الاجتماع وإنهائه في مواعيد محددة متفق عليها .

■ كل عضو مسئول عن تعلمه .

■ ممارسة المشاركة الإيجابية .

■ الاحتفاظ بما يقال داخل الجماعة .

■ احترام آراء الآخرين .

■ إتمام الأعمال التي توكل للأفراد .

■ الاستعداد للتغير .

■ الالتزام بالاستماع الإيجابي .

حين توضع معايير يوافق عليها الجميع، عليك أن تشجع أفراد الجماعة أن يذكرها بعضهم البعض بالمعايير المتفق عليها في حالة عدم الالتزام . على أن يتم ذلك ببساطة وهدوء . وقد وجد البعض أن وضع قائمة تضم المعايير المتفق عليها يساعد الأعضاء على تذكرها والالتزام بها .

وضع خطة للتنفيذ :

على كل جماعة تدارس أن تضع خطة للتنفيذ فإذا كان في المدرسة عشر

~~~~~ جماعات التدارس ~~~~~

جماعات فيجب ان يكون هناك عشر خطط - حتى لو كان تحديد مشكلة التدارس من مصدر خارج الجماعة فإن الجماعة من حقها ان تضع خطة التنفيذ. خطة التنفيذ تركز جهود افراد الجماعة على المشكلة موضوع التدارس ، وعلى وضع خطط للمستقبل ، وعلى التركيز على الهدف ، ولا تتضمن الخطة جدولاً تفصيلياً بالأنشطة ولكن تتضمن إطاراً عريضاً يرجع إليه افراد الجماعة اثناء تقدمهم .

خطة التنفيذ قد تتضمن الآتى ،

■ مشكلة محددة بوضوح . مثلاً ، التلاميذ والمعلمون لا يرتاحون لاستخدام الحاسبات الآلية فى التعلم .

■ النتائج التى يهدف إليها افراد الجماعة . مثلاً ، سوف يتعلم افراد الجماعة ويمارسون استراتيجيات لاستخدام الحاسبات الآلية فى التعلم.

■ النتائج التى سوف تتحقق للتلاميذ . مثلاً ، سوف يشترك التلاميذ فى دروس تستخدم الحاسبات الآلية كأداة للتعلم .

■ حدود الزمن . مثلاً ، سوف تلتقى الجماعة أسبوعياً لمدة ستة اشهر .

■ مصادر التعلم . مثلاً ، المقالات - الكتب - شرائط الفيديو - التسجيلات وغيرها .

تحديد قيادة الجماعة :

القيادة فى جماعات التدارس قد تأخذ اشكالاً متعددة - فى الاجتماع الأول يتحدد من الذى سوف يقوم بدور القائد ، وما إذا كان سيحتفظ بهذا الدور خلال فترة العمل كلها . بعض الجماعات تختار احد اعضائها - إما لخبرته بالموضوع او لمهاراته التنظيمية . وتشير الخبرة إلى أهمية إسناد دور القيادة للجميع بشكل دورى ، بحيث يقوم كل عضو بدور القائد - تؤكد القيادة الدورية على أن كل عضو متعلم وقائد فى الوقت نفسه - وأن الجميع يعمل من أجل تحقيق الهدف ، كما أنها تجعل كل عضو يشعر بمسئوليته عن نجاح الجماعة ، وتجعل كل فرد فى الجماعة ينظر لنفسه وللمجموعة باعتباره مصدراً للتوجيه - ويتم تغيير القيادة أسبوعياً او كل اسبوعين او كل شهر .

والقائد مسئول عن ترتيبات الجلسة ، المكان ، الموعد ، تقديم المرطبات ، وكذلك جمع أى مادة تحتاج إليها الجماعة . وكذلك الدعوة للاجتماع . وفى كثير من جماعات التدارس تبدأ القيادة بشخص ثم تصبح قيادة مشاركة .

~~~~~ الوحدة الأولى ~~~~~

جماعات المدارس من التخطيط إلى التنفيذ

اختيار المحتوى :

يمكن أن تنبثق الموضوعات أو المشكلات التي تهتم بدراستها جماعة المدارس من مصادر متعددة . فقد يختارها أعضاء الجماعة أو آخرون من خارجها . وقد يكون الموضوع ذا علاقة مباشرة بالأعضاء ، وقد يتناول قضايا تربوية على المدى البعيد . وعلى الجماعة أن تحدد مجالات اهتمامها أو على الأقل تجد في الموضوع الذي قدم إليها من الخارج شيئاً ذا معنى بالنسبة لها .

إن جماعة المدارس المهنية تقوم بالبحوث كأساس لعملها - من خلال عمل الجماعة معاً من أجل مزيد من المعرفة في ممارسة التعليم والتعلم ، والتي تنمي مهارات التدريس وتنقحها .

إن جماعات المدارس التي تركز على الممارسات التربوية المؤسسة على البحوث تهتم بجمع البيانات وتحليلها سواء في فصول أعضائها أو الفصول الأخرى في مدارسهم . مثال ، يمكن لمجموعة من المعلمين أن يكونوا جماعة تدارس لجمع البيانات عن الأساليب المختلفة لتحسين التعليم ، وهذا ما قامت به فعلاً مجموعة من المعلمين خلال سنة دراسية ، حيث قاموا بجمع البيانات عن طريق قراءة ما يصدر عن المدارس التي تطبق الأساليب التربوية المختلفة ، كما قاموا بزيارات لهذه المدارس وحضور اجتماعاتها ومؤتمراتها ومشاهدة تسجيلات بالفيديو لأنشطتها . ثم قام أعضاء جماعة المدارس بتحليل هذه البيانات لتحديد الأوجه الإيجابية في كل أسلوب وكيفية الاستفادة من هذه البيانات في تحسين مدارسهم .

ويمكن أن تتكون جماعات المدارس للإشراف على تطبيق نظم التجديد - فخلال تطبيق برنامج تربوي جديد ، يقوم أعضاء الجماعة بجمع وتحليل البيانات لتحديد ما إذا كان النظام الجديد يحقق النتائج المتوقعة والمقصودة أم لا ؟ . مثال ، قد يقوم الأعضاء بتقييم أسلوب جديد في تعليم الأطفال القراءة والفهم ليحددوا ما إذا كان الأطفال يتعلمون بشكل أفضل باستخدام هذا الأسلوب .

هذه الدراسة تعتبر من الأبحاث العملية الإجرائية .

~~~~~ جماعات التدارس ~~~~~

معظم المؤسسات والأفراد لديهم وسائلهم لتحديد مجالات حاجاتهم ، ويمكن لجماعات التدارس أن تساعد في تحقيق هذه الحاجات . مثال : إذا كنت معلماً جديداً وتحاول أن تتعامل بكفاءة مع مجموعة من الأطفال ذوي الحاجات الخاصة ، فيمكن أن تنضم لمدرسين آخرين لديهم المشكلة (الحاجة) نفسها لتعملوا معاً لحل المشكلة. أو إذا كانت المنطقة التعليمية تريد أن تستخدم منهجاً جديداً لتقييم المدرسين من خلال أداء التلاميذ . وهنا تقرر الهيئة التدريسية في مدرستك أن يبحثوا عن طرق أكثر فاعلية في تقييم تقدم التلاميذ . وطالما أن المشكلة أو الحاجة قد تم تحديدها ، فيمكن أن تسند القيام بها لجماعة التدارس .

التغلب على التحديات :

إن أهم ما يعوق جماعات التدارس عن النجاح في مهامها هو ضغط الوقت والتمويل والالتزام . ولكي تتغلب على هذه العوائق فانت تحتاج إلى التفكير المبدع والإصرار والمثابرة والاعتقاد في فاعلية وكفاءة ما تقوم به. إن التنمية المهنية تقوم بدورها على المستوى المحلي وتركز على اهتمامات محلية . وجماعات التدارس حل طبيعي لمشكلات النمو المهني ، رغم أنه ليس من السهل توفير وقت لجماعات التدارس حتى يجتمعوا ، ولن يكون هناك وقت كافٍ للقيام بما يجب القيام به أو ما يتوجب على التربويين القيام به . وهنا تبدو فوائد جماعات التدارس حين تجد أن الوقت الذي تصرفه في جماعات التدارس يوفر من الوقت المخصص لإعداد الدروس ، أو إعداد مواد تعليمية أو القراءة في التخصص. إن الالتزام باجتماعات جماعات التدارس يكسب الأعضاء إيجابية ، حيث يدركون أن المعرفة والخبرة التي يكتسبونها من الجماعة تحسن مهاراتهم في التعليم وينعكس ذلك على تلاميذهم .

لابد أن يكون أعضاء الجماعة متحرري التفكير ومبدعين حتى يجدوا وقتاً للعمل التعاوني . وقد تساعد الاستراتيجيات الآتية في إيجاد الوقت اللازم لاجتماعات جماعات التدارس أثناء اليوم الدراسي العادي ،
 - لا أختر موعد بدء الدراسة يوماً في الأسبوع لمدة ساعة .
 - لا أقدم موعد انتهاء الدراسة يوماً في الأسبوع لمدة ساعة .

منه الوحدة الأولى

□ استخدم الوقت المخصص للاجتماعات مع المدرسين لاجتماعات

جماعات التدارس.

□ وجه جزءاً من الوقت الخاص بالتنمية المهنية لاجتماعات جماعات

التدارس .

□ اطلب من بعض الزملاء حضور حصص المدرسين اثناء اجتماعات

جماعات التدارس .

إن تأييد وتدعيم الإدارة أمر حاسم في سير العمل بجماعات التدارس ،
فلكى تستفيد من الاستراتيجيات السابقة لتوفير الوقت لابد من مساندة الإدارة،
وأكثر من هذا فلكى يمارس الأعضاء المهارات الجديدة التى اكتسبوها من
جماعات التدارس فلا بد من تأييد الإدارة للقيام بهذه التجارب داخل الفصول .
إن عقد الاجتماعات خارج وقت العمل بديل قائم ولكنه ليس الأفضل ، لأن
فوائد العمل معاً لتحسين العملية التعليمية تستحق التضحية ببعض ساعات
العمل مرة في الشهر .

التعامل مع ديناميات الجماعة :

معظم جماعات التدارس تطوعية ، ولذلك فإن مشكلات ديناميات الجماعة
(التفاعل داخل الجماعة) عادة ما تكون محدودة ويسهل التعامل معها . فاعضاء
الجماعة متحمسون لهذه الفرصة التعليمية ، ولأن المحتوى (الهدف) ، مهم
بالنسبة لهم فهو يسيطر على التفاعل بينهم - بمعنى أن اعضاء الجماعة يركزون
جهدهم على المحتوى (الموضوع) وليس على الأعضاء الآخرين - وتحدد الطبيعة
المهنية للبحث المسار الذى يتخذه اعضاء الجماعة .

ويعتبر تحديد المعايير - كما سبق أن ذكرنا - وسيلة موضوعية لتأكيد
السلوكيات الإيجابية ، فالمعايير تسمح لكل عضو أن يذكر الآخرين بما تم
الاتفاق عليه دون حرج لأى من الطرفين . إن تخصيص وقت مناسب في البداية
لتحديد المعايير يجنب الجماعة مشكلات كثيرة اثناء عملها .

وتعين بعض الجماعات أحد أعضائها في بداية كل اجتماع لمراقبة تطبيق
المعايير. هذا الشخص يقوم بملاحظة ما يجرى اثناء الاجتماع ، ولأن هذه
الملاحظة تمثل مسؤولية أوكلها له الأعضاء فإنها تعطيه الحق في التعليقات
الموضوعية على ما يجرى، دون أن يعتبر ذلك تزيماً منه .

~~~~~ جماعات التدارس ~~~~~

وعلى كل عضو أن يعتبر أن عضوية هذه الجماعة تحتم أن يكون مسئولاً عما يقوم به من أعمال وتكليفات أمام الجماعة ، وكذلك فهو مسئول عن مساعدة الأعضاء الآخرين من أجل تحقيق الأهداف والنتائج المقصودة .

إنهاء عمل جماعة التدارس :

تتحكم الجماعة في استمرار العمل أو إنهائه . فالجماعة تقرر ما إذا كانت أهدافها قد تحققت ، وما إذا كانت تستمر في الاجتماعات أم تتوقف . ففي بداية تنظيم العمل تلتزم الجماعة بعدد محدد من الاجتماعات ، وقد ترى بعد ذلك مد فترة العمل وإضافة عدد آخر من الاجتماعات ، المهم هنا أن يسمح عدد الاجتماعات للأعضاء بأن يعملوا معاً عملاً قيماً .

ويحدث أحياناً أثناء عمل الجماعة أن يتركها بعض الأعضاء ، أو أن ينضم إليها أعضاء جدد ، وإذا ما حدث ذلك فيجب التأكد من أن هذا التحرك لا يؤثر على تماسك الجماعة وكفاءتها . وحيداً لو كان من الممكن أن تحدد المراحل التي يمكن عندها خروج من يرى أنه لا يستطيع الاستمرار ، وانضمام من يريد حتى لا يحدث ذلك اضطراباً في سير العمل .

وبينما تحدد بعض الجماعات عدد الاجتماعات، يرى البعض الآخر أن تظل الاجتماعات مستمرة حتى يتحقق الهدف . فقد يرى أعضاء الجماعة أن دراستهم لموضوع ما تتطلب دراسة موضوع أو موضوعات أخرى متفرعة منه أو مؤثرة فيه، ولذا تظل الدراسة ممتدة .

يتوقف استمرار عمل الجماعة على الأعضاء، أي إن كل فرد يتحكم فيما يتعلمه لأن الجماعة قادرة على الإدارة الذاتية .

~~~~~ الوحدة الأولى ~~~~~

استخدام هذه الأداة* للتنمية المهنية

وصف محتويات الأداة :

تتكون هذه الأداة من ٦ - ٨ وحدات مستقلة تتناول أوجه أو جوانب متعددة لموضوع واحد . وقد تم إعداد كل وحدة بنظام يضمن سهولة استخدامها مع تقديم مقترحات بأسئلة للبحث ، وتدرّيات (أنشطة) تستثير القارئ وكذلك مزاج لتنمية المعرفة - وتتضمن الأداة بعض القراءات والمقالات وشرائط الفيديو - ولأعضاء الجماعة أن يختاروا الأنشطة والتدرّيات والأسئلة التي يستخدمونها والمراجع التي يرون أنها ذات أهمية ، وكذلك الأدوات ذات القيمة بالنسبة لهم - فكل جماعة لها حاجات خاصة بها ، ولذلك فالجماعة هي التي تختار المواد التي تستخدمها من بين البدائل المتعددة التي تضمها الأداة .

ليس من الضروري استخدام كل الأنشطة . فقد يكون بعضها غير مناسب أو غير هام بالنسبة لك ، وقد تقرر الجماعة استخدام جميع الأنشطة وهذا راجع لما تراه مناسباً .

قبل الاجتماع الأول :

على كل عضو أن يقرأ الوحدة (١) ليتفهم طبيعة الجماعة المهنية وليكون على استعداد لتقديم ما يستطيع أن يلتزم به نحو تحقيق أهداف الجماعة . وكذلك يكون رؤية عن سير العمل في الجماعة .

أثناء الجلسة الأولى :

في الجلسة الأولى يقوم الأعضاء باتخاذ قرارات عديدة ، وقد تساعدك النقاط التالية على تيسير الإجراءات في المقابلة الأولى .

حدد الهدف :

في الجلسة الأولى يحدد الأعضاء خطة العمل ، وقد يكون من المفيد الاطلاع على محتويات الأداة حتى تبين الجماعة موضوعات الاهتمام (ملحق ١ قد يساعد في ذلك) .

* ملحوظة : يقصد بالأداة برنامج الذكاء الجذاني .

~~~~~ جماعات التدارس ~~~~~

حدد الزمان والمكان للاجتماعات التالية :

الإعداد لعقد الاجتماعات يتطلب بيانات واضحة عن مكان الاجتماع وتاريخه وكذلك عن مدى تدعيم الإدارة والتزام الأعضاء، وتمثل هذه البيانات عوامل هامة، ولذلك فإن عمل جدول يساعد الأعضاء على تنظيم وقتهم وتحقيق التزامهم .

حدد معايير الجماعة :

قد يساعد النقاش المفتوح (العصف الذهني) الأعضاء في التوصل لقائمة تضم المعايير التي يتم الاتفاق عليها ، كما تضم نماذج من السلوك المرفوض .

تحديد نظام القيادة :

للأعضاء أن يقرروا ما إذا كانت القيادة سوف تسند لعضو بذاته أو أن تكون دورية - وقد يتقدم الأعضاء لقيادة الجلسات تبعاً لاهتمامهم بالموضوعات المطروحة - وقد يقر الأعضاء ألا يكون هناك قائد أو يكتفى بتحديد شخص مسئول عن الإعداد للجلسة .

حفظ السجلات :

من المفيد للجماعة أن تحتفظ بسجل للجلسات فالتقارير المكتوبة لها قيمة كبيرة في حفظ سجل بتقدم الجماعة (ملحق ب يضم بعض عينات حفظ السجلات) .

~~~~~ الوحدة الأولى ~~~~~

ملحق (أ)

جدول أعمال للجلسة الأولى

| المهمة                                  | القرار |
|-----------------------------------------|--------|
| تحديد حاجة تسعى الجماعة لتحقيقها        |        |
| تحديد عضوية الجماعة                     |        |
| تحديد خطة عمل                           |        |
| جدول الاجتماعات<br>متى ؟ - أين ؟        |        |
| تحديد معايير الجماعة                    |        |
| الاتفاق على القيادة                     |        |
| الخطة للجلسة القادمة<br>ومسئولية كل عضو |        |

~~~~~ جماعات التدارس ~~~~~

ملحق (ب)

بطاقات للمهام - بطاقات للأدوار - وغيرها من الإجراءات

بطاقات المهام وبطاقات الأدوار:

الميسر:

يضمن للجماعة المحافظة على المسار المتفق عليه ، وان كل عضو يقدم إسهامه في ذلك .

المسجل:

يسجل الأفكار الهامة ويكتب ملخصا للجلسة .

المقرر:

يتكلم باسم الجماعة ليعبر عنها وليس عن شخصه، وذلك مع جماعات او افراد آخرين .

المستول عن الأدوات:

يوزع الأدوات ويجمعها ويحفظها ويتولى مسئوليتها اثناء وبعد الاجتماع .

المستول عن الوقت:

يتابع الزمن داخل الجلسة ويذكر الأعضاء بما تبقى من الزمن .

المراقب:

يراقب دقة التفكير ووضوحه اثناء المناقشة وقد يراجع محاضر الجلسات .

~~~~ الوحدة الأولى ~~~~

بعض الأدوار التي يمكن أن يقوم بها أعضاء الجماعة

الأدوار المرتبطة بالمهام (الموجهة نحو الهدف) :

□ المبادىء Initiator

يقوم بدور يجعل النشاط يبدأ في الجماعة، يقترح مهام، أو إجراءات أو أنشطة .

□ الساعى للمعلومات Information Seeker

يسأل عن البيانات التي توضح رأيا ما أو حقيقة ما .

□ مصدر معلومات Informer

يقدم حقائق ويعبر عن المشاعر والآراء .

□ الموضح Clarifier

يفسر الآراء ، يعرف المفاهيم ، يوضح الخطط .

□ الملخص Summarizer

يجمع الآراء والأفكار المتقاربة ، يعيد صياغة المقترحات - يقدم خلاصة ما قيل للجماعة .

□ ممثل الواقع Reality Tester

يقوم بتحليل الناقد للأفكار - يختبر مصداقية الآراء على أساس البيانات المتاحة .

الأدوار المرتبطة بالثقة (الموجهة نحو التفاعل) :

□ المنسق Harmonizer

يخفف من التوتر - ويفض الاشتباك في حالة عدم الاتفاق .

□ الحارس Gate Keeper

يساعد في المحافظة على التفاعل النشط الذي يسمح لجميع الأعضاء بالإسهام - ييسر مشاركة الجميع .

□ موحد الكلمة Consensus maker

يقبض استعداد الأعضاء للتوصل لحل يتفق عليه أو اقترابهم من اتخاذ قرار .

~~~~~ جماعات التدارس ~~~~~

□ المشجع Encourager

صديق الجميع وودود مع الجميع - ويعبر عن تقبله لما يقوله الجميع لفضلياً وغير لفظي .

□ صاحب الحل الوسط Compromiser

يقدم الحلول الوسط ، يعدل المقترحات والآراء بهدف المحافظة على نمو الجماعة وتماسكها .

□ العملات الرمزية Tokens

استخدام العملات الرمزية أسلوب جيد في تنظيم الذات حيث انه غير مهدد، وفي الوقت نفسه يضمن المشاركة لأعضاء الجماعة - يعطى الأعضاء اعداداً متساوية من العملات الرمزية (5 عدد مناسب)، وكلما تكلم عضو وضع واحدة في علبة امام الجميع . وحين يضع الخمس عملات يجب ان يتوقف هذا العضو عن طلب الكلمة حتى ينتهي باقي الأعضاء من استخدام ما لديهم من عملات. وحين تصبح كل العملات في العلبة ، يمكن ان يعاد توزيعها مرة أخرى .

□ نقاط الاتفاق Dot Consensus

نقاط الاتفاق وسيلة بسيطة للتصويت على القرارات أو الحلول المقترحة ، وفي الوقت نفسه تحافظ على وقت الجماعة كما تضمن اشتراك كل الأعضاء . وهي تمثل الاتفاق بين الأعضاء بصورة تعبيرية .

□ اكتب الآراء التي توصلت إليها الجماعة على أوراق منفصلة .

□ إعط كل عضو في الجماعة عدداً متساوياً من الأوراق الملونة على شكل دوائر صغيرة (مثل أوراق القص واللصق) .

□ يعبر كل فرد عن قبوله لرأي معين بوضع العدد الذي يناسب شدة تأييده للرأي - (قد يضع العشر نقاط امام رأي واحد، او يضع ٣ امام رأي ما و٧ امام رأي آخر) .

□ تحسب عدد النقاط امام كل رأي . والرأي الذي يفوز بالعدد الأكبر يوضع موضع النقاش حتى تتبين الجماعة انه يعبر عنها فعلاً .

نموذج لاستمارة التقرير:

يمكن استخدام نموذج سجل الجلسة أو ملخص الجلسة لتسجيل ما دار أثناء الاجتماع .

~~~~~ الوحدة الأولى ~~~~~

## ملخص للاجتماع

..... موضوع التدارس :

..... تاريخ الاجتماع :

..... المشاركون :

الموضوعات التي تمت مناقشتها :

.....

.....

.....

.....

.....

الإجراءات التي اتخذت :

.....

.....

.....

.....

.....



تاریخ الاجتماع :

## الموضوعات :

## المشاركون :

الخطبة الوحيدة - ٣١



الوحدة الثانية

ما الذكاء الوجداني

الذكاء الوجداني

---



## ما الذكاء الوجداني

### نظرة عامة،

تقدم هذه الوحدة الفرصة للمشاركين ليتعرفوا على الذكاء الوجداني ، ويناملوا في تطبيقاته في التعليم والتعلم والحياة بصفة عامة . وتمثل المادة المقدمة في هذه الوحدة رؤى متعددة عن طبيعة الذكاء الوجداني وما يترتب عليه من نتائج . هذه الوحدة تدعو المشاركين للتمعن في هذا المفهوم وفي ربطه بحياتهم ومدارسهم ، وبالإضافة لذلك فسوف تتاح لهم الفرصة ليتبينوا مدى تأثير الذكاء الوجداني على التفاعل اليومي بين التلاميذ والمعلمين هذا التفاعل الذي يلعب دوراً أساسياً في المناخ المدرسي .

لقد تم تصميم الأنشطة واختيار المواد بحيث تساعد جماعات المدارس على تحقيق الأهداف الآتية :

- شرح ما يعنيه مفهوم الذكاء الوجداني .
- إدراك أهمية الذكاء الوجداني في تحقيق النجاح في الحياة بمختلف جوانبها .
- دراسة المنظور التاريخي للذكاء الوجداني .
- مناقشة ما يترتب من نتائج عن الأهمية الوجدانية .
- تحليل العلاقة بين مفهوم الذكاء الوجداني والذكاءات المتعددة .
- التفكير في تطبيقات الذكاء الوجداني داخل المدرسة ، وفي الممارسات التربوية داخل الفصل ، وكذلك في العلاقة بين المدرسة والمنزل .

### الأدوات المستخدمة،

- تتضمن هذه الوحدة الأدوات الآتية ،
- استمارة اعرف - اريد أن اعرف - تعلمت عن الذكاء الوجداني .
- دليل يساعد المشاركين على تسجيل المذكرات .
- مقتطفات من كتاب « الذكاء الوجداني » لماذا يعنى أكثر مما تعنى نسبة الذكاء لدانيال جولمان .
- نحو صحة وجدانية لكارول بول .
- قراءة في الوجدان والذكاء الوجداني .
- دليل بناء مفهوم شخصي للذكاء الوجداني .

## ~~~~~ الوحدة الثانية ~~~~~

### أنشطة مقترحة :

تتضمن هذه الوحدة أنشطة هامة و أساسية تساعد أعضاء جماعة المدارس على تعميق فهمهم للذكاء الوجداني ، وقيمه ، وتطبيقاته من أجل المعلمين والتلاميذ والآباء . استكشف هذه المواد والأنشطة لتجد أفضل ما يناسب احتياجاتك - وتحرر من أي شعور يقيد بالالتزام أو الاكتفاء بهذه الأنشطة المقترحة .

- ☐ اكمل استمارة اعرف - اريد ان اعرف - تعلمت . لكي تطرح الأسئلة التي سوف تسعى الجماعة للإجابة عنها بعد دراستهم للذكاء الوجداني .
- ☐ اشترك في نشاط تكاملي لدراسة مقتطفات من كتاب جولمان « الذكاء الوجداني » لماذا يعني أكثر مما تعنى نسبة الذكاء .
- ☐ تأمل حديث جولمان في مؤتمر ASCD ١٩٩٧ عن أهمية الذكاء الوجداني في الحياة والتعليم والتعلم .
- ☐ كون لنفسك تعريف شخصي عن الذكاء الوجداني .
- ☐ تأمل المنظور التاريخي للذكاء الوجداني .
- ☐ شاهد شريط فيديو عن الذكاء الوجداني وقارن بينه وبين ما تعلمته من النشاط التعاوني في قراءة مقتطفات من كتاب الذكاء الوجداني .
- ☐ ناقش ما يترتب على الأمية الوجدانية بصورة عامة ، وفي مدرستك بصفة خاصة ، وذلك بالإطلاع على بعض الإحصائيات وبالتأمل في خبراتك الخاصة، وفي وسائل الإعلام وما ترسله وفي مشكلات العمل .
- ☐ حلل التلاقى أو التناغم بين الذكاء الوجداني ، والذكاءات المتعددة .

ما الذكاء الوجداني

## نشاط (١) - «الذكاء الوجداني» ع ر ت

المواد المستخدمة في النشاط :

تتضمن هذه الوحدة ما يأتي :

○ جدول \* أعرف (ع) أريد أن أعرف (ر) تعلمت (ل) «شكل ١ - ١».

### مقدمة :

تشير نظريات التعلم إلى أن التعلم الجديد يتأثر بخبرة المتعلم السابقة .  
ومما يرفع كفاءة التعلم ارتباطه بخبرات الحياة ، وبما يثير إهتمام المتعلم . ولكي  
تخلق تعلماً ذا معنى للذكاء الوجداني يمكن أن تدعو الدارسين إلى جدول  
ع ر ت وذلك بأن يبدأوا بملء العمود الخاص بـ ع ما أعرفه فعلاً عن  
الذكاء الوجداني . ثم ما يريدون أن يعرفوه ر . وتوجه الموضوعات التي يذكرها  
الدارسون في العمود ر مسار الدراسة لأنها تعبر عن اهتماماتهم .  
وبقيام الدارسين بهذا النشاط كمجموعة يصبح لديهم وعياً بما يعرفونه عن  
مواد هذه الوحدة وكذلك عن الموضوعات التي يريدون أن يعرفونها . عليك أن  
تعود مرة أخرى لجدول ع ر ت لكي تملأ العمود الثالث وفيه تذكر ما تعلمته  
عن الذكاء الوجداني بعد دراسة هذه الوحدة .

|   |   |                |                    |
|---|---|----------------|--------------------|
| K | ع | I Know         | * ما أعرفه         |
| W | ر | I Want to Know | * ما أريد أن أعرفه |
| L | ت | I Learned      | * ما تعلمت         |

الوحدة الثانية

شكل ١ - ١

جدول أعرف ع أريد أن أعرف ر تعلمت ت ع ر ت

| أعرف<br>«ع»                                                               | أريد أن أعرف<br>«ر»                                                                                               | تعلمت<br>«ت»                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ماذا تعتقد أنك تعرفه<br>عن الذكاء الوجداني ؟<br>اكتب افكارك فيما<br>يلي . | ماذا تريد أن تعرف عن<br>الذكاء الوجداني ؟<br>اذكر ما يثير اهتمامك ،<br>وعد لهذا العمود كلما<br>تقدمت في الدراسة . | ماذا تعلمت ؟<br>ارجع لهذا العمود<br>لتسجيل ما تعلمته كنتيجة<br>لاستكمال الأنشطة التي<br>تتضمنها هذه الوحدة . |
|                                                                           |                                                                                                                   |                                                                                                              |



ما الذكاء الوجداني ~~~~~

ملاحظات:

| ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية) | معلومات جديدة بالتسجيل                               |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------|
|                                   |                                                      |
|                                   |                                                      |
|                                   |                                                      |
|                                   |                                                      |
|                                   |                                                      |
|                                   |                                                      |
|                                   |                                                      |
|                                   |                                                      |
|                                   |                                                      |
|                                   |                                                      |
| أسئلة                             | التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون<br>كلمات (جراهايا) |
|                                   |                                                      |
|                                   |                                                      |
|                                   |                                                      |
|                                   |                                                      |
|                                   |                                                      |
|                                   |                                                      |
|                                   |                                                      |
|                                   |                                                      |
|                                   |                                                      |
|                                   |                                                      |

~~~~~ الوحدة الثانية ~~~~~  
ملاحظات:

| ملخص الأفكار الأساسية (المفتاحية) | معلومات جديرة بالتسجيل |
|-----------------------------------|--|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| أسئلة | التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جرافيا) |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

نشاط (٢)

استكشاف الذكاء الوجداني من خلال

الخبرات الشخصية

المواد المستخدمة في النشاط :

تتضمن هذه الوحدة المواد الآتية ،

○ مقتطفات من كتاب الذكاء الوجداني ، لماذا يعنى أكثر مما تعنى نسبة

الذكاء « لدانييل جولمان » .

○ دليل لتسجيل الملاحظات (شكل ٢-١) .

مقدمة:

من المعروف أن المتعلمين يعمقون فهمهم لما يتعلمونه حين تتاح لهم الفرصة لربط المفاهيم الجديدة بخبرات مألوفة في حياتهم الشخصية ، وكذلك حين يشاركون غيرهم في المفاهيم الجديدة - يدعو هذا النشاط افراد جماعة التعلم للمشاركة في نشاط جماعى باستخدام مقتطفات من كتاب دانييل جولمان « الذكاء الوجداني » وذلك بعد أن يقوم كل فرد من افراد الجماعة بالتفكير مع زميل له في معنى الذكاء الوجداني .

الجزء الأول: « موضوعات المناقشة »

ناقش باختصار الموضوعات الآتية مع زميل .

■ فكر في شخص تعرفه لديه ذكاء مرتفع ولكن غير موفق في الحياة ، او في شخص اقل في القدرة المدرسية ولكن ناجح جداً في الحياة . اوصف هذا الشخص لزميلك .

■ ناقش مع زميلك الصفات او الخصائص التى اسهمت في فشل الأول ونجاح الثانى .

الجزء الثانى: « نشاط تكاملى »

في هذا النشاط التكاملى سوف تتاح لك الفرصة لاستكشاف مفهوم الذكاء الوجداني بقراءة مقتطفات من كتاب الذكاء الوجداني لدانييل جولمان .

■ قسم المجموعة إلى مجموعات كل منها خمس افراد اعط رقماً لكل فرد من ١ - ٥ .

~~~~~ الوحدة الثانية ~~~~~

- كل من يحمل رقم «١» يقرأ « اعرف نفسك » Know thyself
- كل من يحمل رقم «٢» يقرأ « الانسياق وراء العواطف » Passion Slaves
- كل من يحمل رقم «٣» يقرأ « الاستعداد الرئيس » Master Aptitude
- كل من يحمل رقم «٤» يقرأ « جذور التعاطف (العقلي) جذور التفهم »

The Roots of Empathy

- كل من يحمل رقم «٥» يقرأ « الفنون الاجتماعية » The Social Arts
- وزع نسخ من المقتطفات على أفراد المجموعة وكذلك دليل تسجيل الملاحظات (شكل ١-٢) حتى يستخدموها أثناء القراءة أو مناقشة الزملاء .

- بعد أن تنتهي المجموعة من قراءة المقتطفات - يأخذ كل منهم دوره في عرض ما قرأه - إذا كان الوقت محدوداً فيراعى أن يتم توزيعه بما يضمن أن يأخذ كل فرد فرصة في المشاركة .

الجزء الثالث ، « الخلاصة » :

- بعد القيام بالنشاط التكاملي ناقش مجالات الذكاء الوجداني كما تظهر في نجاح أو عدم نجاح الشخص الذي سبق اختياره في المرحلة الأولى .
- هل ساعدتك الموضوعات التي تعلمتها على فهم (الاستبصار) الشخص الذي سبق وصفه . إذا سمح لك الوقت شارك هذا الفهم (الاستبصار) مع المجموعة .

ما الذكاء الوجداني

أعرف نفسك Know Thyself

حكمة سقراط « أعرف نفسك » تتعلق بحجر الزاوية في الذكاء الوجداني وهو وعى الفرد بمشاعره .

قد يبدو لنا للوهلة الأولى أن مشاعرنا واضحة - ولكن إذا تأملنا نجد أن مشاعرنا تكون واضحة تماماً بشأن موقف ما في بعض الأحيان ، ولكننا لا ننتبه لحقيقة مشاعرنا في بعض الأحيان ، أو ننتبه إليها بعد فوات الأوان . ويستخدم السيكلوجيون مفهوم الميتا معرفة (أو ما بعد المعرفة أو ما وراء المعرفة) - Meta-cognition للإشارة إلى الوعي بعمليات التفكير ، والميتامزاج (أو ما بعد المزاج أو ما وراءه) Metamood للإشارة إلى الوعي بالعواطف والانفعالات . ويفضل « جولمان » الوعي بالذات بمعنى الانتباه المستمر للفرد لحالاته الوجدانية (الانفعالية) الداخلية ، وفي هذا الوعي التأمل يلاحظ العقل ويتفحص الخبرة ذاتها بما في ذلك الخبرة الانفعالية .

هذا الوعي بالذات يتطلب أن تكون القشرة المخية الحديثة في حالة نشاط an activated neocortex وخاصة في مناطق اللغة بحيث تستطيع تحديد وتسمية العواطف والانفعالات المستثارة . والوعي بالذات ليس انتباهاً يتأثر بالانفعالات أو يستجيب لما يلاحظ ، ولكنه حالة محايدة تحفظ للفرد قدرته على التأمل الذاتي حتى في وسط العواطف المهتاجة .

وفي أحسن الأحوال فإن ملاحظة الذات تسمح بوعي متزن Equanimous للعواطف أو المشاعر (الهائجة) . وفي أقل الأحوال فهي تعبر عن نفسها في النظر للخبرة الانفعالية من بعد أي لا تنساق مع الخبرة ولكن تحلق فوقها في مسار مواز للوعي ولكن أعلى (فوقه أو بجانبه) . وبمعنى آخر الوعي بما يجري وليس الانغماس أو الذوبان فيه ، هذا الوعي بالانفعالات والمشاعر هو الكفاءة الوجدانية الأساسية التي ينبنى عليها غيرها من الكفاءات الشخصية مثل ضبط النفس .

باختصار فإن الوعي بالذات يعنى الوعي بحالتنا المزاجية وكذلك بأفكارنا عنها وفي كلمات جون ماير من جامعة هامبشير الجديدة ويتر سالو في من

~~~~~ الوحدة الثانية ~~~~~

جامعة بيل - وهما من قداما نظرية الذكاء الوجداني - الوعى بالذات لا يتضمن رد الفعل ولا يتضمن إصدار الحكم والتقييم للحالات الداخلية ولكن ماير وجد ان هذه الحكمة قد لا تصف الموقف تماماً ، فمن الأفكار التى تصاحب الوعى بالذات ما يتضمن تقييماً للحالة الوجدانية مثل ، « يجب الا أشعر بهذا الشعور » « انا افكر فى اشياء جميلة كى احسن معنوياتى » وكذلك بالنسبة للوعى بالذات الأكثر صرامة « لا تفكر فى هذا » كاستجابة لفكرة مزعجة . بمعنى ان الوعى بالذات ليس عملية محايدة دائماً .

وقد وجد ماير ان الناس تنوزع إلى نماذج متنوعة فيما يختص بالإنتباه لمشاعرهم والتعامل معها ،

الوعى بالذات ، Self aware

الوعى بحالاتهم المزاجية كما تحدث ، وهؤلاء لديهم ثراء فيما يختص بحياتهم الوجدانية ، ووضوح رؤية بالنسبة لانفعالاتهم يمكن ان يكون الأساس لسمات شخصية أخرى ، وهم على يقين بحدودهم ويتمتعون بصحة نفسية جيدة ولديهم رؤية إيجابية للحياة ، وحين يصابون بحالة مرضية سلبية فإنهم لا يتوقفون عندها ، بل يكونون قادرين على الخروج منها بسرعة . وباختصار فإن تقديرهم للأمور يساعدهم على معالجة مشاعرهم ووجداناتهم .

المنجرف ، Engulfed

هؤلاء تصفى عليهم عواطفهم وانفعالاتهم وتبتلعهم وهم عاجزون عن تقاديبها ، وتملكهم حالاتهم المزاجية . وليس لديهم وعى بمشاعرهم ، فهم مستغرقون فى مشاعرهم أكثر من ان يكونوا مدركين لها وهم لا يبذلون أى جهد للخروج من المزاج السيء ويشعرون بانهم ليس لديهم تحكم فى حياتهم الوجدانية .

المتقبل ، Accepting

هذه الفئة لديهم رؤية واضحة عن مشاعرهم . وافراد هذه الفئة متقبلون لهذه المشاعر ولذلك لا يحاولون تغييرها وينقسم المتقبلون إلى فريقين ذوى المزاج المعتدل وبالتالي ليس لديهم دافع لتغييره . وآخرون ورغم وضوح رؤيتهم عن حالتهم المزاجية إلا انهم معرضون للمزاج السيء ولكنهم يتقبلونه ، ولا يقومون بأى شيء لتغييره رغم انزعاجهم ، وهذا هو النموذج الشائع لدى الاكتئابيين .

ما الذكاء الوجداني

تلعب المشاعر دوراً أساسياً في تسيير الحياة وما يصاحبها من القرارات الشخصية . ان المشاعر العنيفة تؤدي لاضطراب المنطق ، كما ان نقص الوعي بالمشاعر يمكن ان يكون مدمراً وخاصة عند اتخاذ القرارات التي تتوقف عليها مصائرنا مثل الوظيفة التي تتجه إليها ، البقاء في وظيفة آمنة ام الانتقال إلى وظيفة اقل امناً ولكن أكثر إثارة . ممن تتزوج - اين تعيش - كيف تختار السكن الذي تعيش فيه وهكذا فقرارات الحياة متجددة ، مثل هذه القرارات لا يكفى فيها التفكير المنطقي ، وإنما تتطلب إلى جانبه المشاعر وحكمة العاطفة التي هذبتها الخبرة .

إن العلامات الحسية التي توجهنا في هذه الأوقات تأتي في صورة فورة حشوية « داخلية » من الجهاز الطرفي (اللمبي) Limbic driven surges from viscera وما يعتبرها انتونيو داماسيو علامات جسمية -Somatic Mark- ers وهو ما نشعر به في داخلنا وفي أحشائنا - مثل الشعور بتقلص في الأمعاء وهو نوع من التنبيه التلقائي للخطر ، يدعونا للانتباه لخطر محتمل الحدوث . وكثيراً ما توجهنا هذه العلامات للابتعاد عن شيء ما تحذرنا الخبرة منه ، وأحياناً تنبهنا إلى فرصة ذهبية .

فهناك جانب من القدرة الإنسانية لاستشعار المشاعر والانفعالات . من منطلق علم النيورولوجي إذا كان غياب دائرة عصبية ما يؤدي إلى خلل في قدرة ما ، فإن القوة أو الضعف النسبي لهذه الدائرة العصبية سوف يؤدي إلى مستوى من الكفاءة ليتناسب مع قوة هذه الدائرة العصبية . وفي ضوء الدور الذي يلعبه الفص امام الجبهي في إحداث التناغم الوجداني يمكن أن نقول أن هناك اسباباً نيورولوجية تجعل شخصاً ما يستشعر مشاعره خوفاً كانت أو بهجة أكثر من غيره وبالتالي يكون أكثر وعياً بذاته .

الوعي بالذات اساس للبصيرة السيكلوجية - وهو الخاصية التي يهتم العلاج النفسي بتنميتها - أن نموذج جاردنر في الذكاء الداخلي الشخصي-Intra psychic اهم الديناميات النفسية ، وكما أوضح فرويد أن معظم الحياة الوجدانية لا شعورية أي أن كثيراً من المشاعر التي تعتمل داخلنا لا تدخل عتبة الشعور .

~~~~~ الوحدة الثانية ~~~~~

وتؤيد المشاهدات العملية هذه الحقيقة كما ظهرت فى نتائج التجارب على المشاعر اللاشعورية . تشير هذه النتائج إلى أن البشر يكونون مشاعر واضحة نحو أشياء لا يدركون أنهم راوها من قبل وهذا يشير إلى أن أى عاطفة يمكن أن تكون بل هى فى الأغلب لا شعورية . إن المشاعر الجياشة تحت عتبة الوعى يمكن أن يكون لها تأثيراً قويا على ادراكنا للأشياء واستجابتنا لها حتى ولو لم يكن لدينا وعياً بتأثيرها . ولنذكر مثلاً لشخص يشعر بضيق نتيجة لتعليق سخيف من زميل له . ثم ظل غاضباً لساعات بعد ذلك ، يصرخ فى وجه كل من يقابله بدون سبب حقيقى وهو غير واعي لشعوره بالضيق ، هذا الشخص سوف يفاجأ إذا لفت احد نظره لذلك . إن مشاعر الغضب كانت تنمو خارج مجال وعيه وتؤثر على استجاباته . ولكن حين توضع استجابته فى حيز الوعى وتسجل فى القشرة الخفية فإنه يستطيع أن يعيد تقييم الموقف من جديد ويبعد عن كاهله مشاعر الغضب التى أصابته منذ الصباح ، وبالتالي يغير نظرته وحالته الوجدانية وهنا يكون الوعى بالذات هو الحجر الذى يبنى عليه الذكاء الوجدانى ، والذى على اساسه يمكن إبعاد الحالات المزاجية السيئة .

الانصياع للانفعالات العاصفة

Passions Slaves

الشعور بأنك سيد نفسك . أى أنك قادر على تحمل الانفعالات العاصفة التى تأتى بها الحياة وأنك لست عبداً لها . هذا الشعور بالسيادة إحترمه الفلاسفة واعتبروه فضيلة منذ أفلاطون هذا الشعور دالة على الكفاءة والذكاء فى تناول أمور الحياة أى تحقيق التوازن وليس القمع العاطفى فكل المشاعر لها قيمتها وأهميتها . وبدون عاطفة تصبح الحياة راكدة ومملة ومقطوعة الصلة ومنعزلة عن ثراء الحياة نفسها وقد لاحظ أرسطو أن ما نسعى إليه هو العاطفة المناسبة Appropriate مشاعر تناسب الموقف . إذا كانت العواطف خرساء فإنها تخلق الملل والتباعد . وإذا تجاوزت الحدود ولم تعد تخضع للتحكم وأصبحت حالة متطرفة وملحة فإنها تصبح حالة مرضية كما فى حالات الاكتئاب والقلق والغضب والتهيج .

ما الذكاء الوجداني

إن مراقبتنا لمشاعرنا السلبية هو مفتاح الصحة الوجدانية . إن التطرف الوجداني الذي يصيب بعنف وباستمرار الحياة الوجدانية يؤدي لضد الإتران الشخصى .

تكتسب الحياة مذاقها من الحلو والمر ولا يمكن أن نظل على حالة واحدة حتى لو كانت ايجابية ، ولكن لابد أن يتحقق التوازن فى حسابات القلب ، لابد أن تتوازن العواطف السالبة والموجبة بما يحقق الشعور بحسن الحال على الأقل هذا ما أثبتته الدراسات التى أجريت على فئات من الرجال والنساء يحملون beepers « أجهزة نداء كالتى يحملها الأطباء » تذكرهم فى أوقات متفرقة عشوائياً أن يسجلوا مشاعرهم فى هذه اللحظة . ليس لأن البشر يحتاجون إلى تجنب المشاعر السلبية ليشعروا بالرضا ، ولكن لأن عدم الإلتباه أو الإلتفات للمشاعر العاصفة يجعلها تطفى على المشاعر الإيجابية . كثير ممن يمرون بظبرات الغضب والاكئاب يمكن مع ذلك أن يشعروا بحسن الحال إذا كان لديهم ما يعوض هذه المشاعر ويعادلها من المشاعر السعيدة والأوقات الهنيئة .

وقد تبين من هذه الدراسات استقلال الذكاء الوجداني عن الذكاء الأكاديمي . فالعلاقة بين النجاح المدرسى أو نسبة الذكاء من ناحية والصحة الوجدانية من ناحية أخرى ضعيفة أو منعدمة .

وكما أن فى عقول البشر ما يشبه « الهمهمة » أفكار فى خلفية التفكير هناك همهمة وجدانية دائمة - اطلب من أى شخص أن يعبر عن مشاعره فى أى وقت من الليل أو النهار وسوف يذكر أنه فى حالة مزاجية معينة . ومن الطبيعى أن يكون شخصاً واحداً لديه حالتين مزاجيتين مختلفتين فى يومين متتاليتين ، ولكن حين تكون هناك حالة مزاجية معتدلة على مدى الشهور والأسابيع فهى تعكس مشاعر حسن الحال ، معظم الناس لا يمرون بمشاعر عنيفة أو حادة إلا نادراً فمعظمنا يقع فى المنطقة الرمادية لا أبيض ولا اسود مع استثناءات بسيطة .

إن الاهتمام بمشاعرنا مهمة أساسية فى حياتنا فمعظم ما نقوم به وبخاصة فى أوقات الضراغ يهدف إلى أن نحقق حالة مزاجية سعيدة - كل شئ بداية من قراءة قصة - مشاهدة التلفزيون - القيام بنشاط ما - مصاحبة صديق كلها

~~~~~ الوحدة الثانية ~~~~~

طرق نسعى من خلالها أن نحقق لأنفسنا الشعور بأننا فى حالة أفضل . إن فن تهدئة النفس يعد مهارة أساسية فى الحياة . بعض المحللين النفسيين يرون هذه المهارة كأهم الأدوات النفسية . وتشير هذه النظرية إلى أن الأطفال الأصحاء وجدانياً يتعلمون كيف يطمئنون ويهدئون أنفسهم ، بأن يعاملوا أنفسهم كما يعاملهم الكبار ، وبذلك يكونوا أقل تعرضاً لتقلبات المخ الوجدانى .

كما رأينا أن تصميم المخ يفيد أن الإنسان يفقد سيطرته حين يواجه موقفاً مثيراً للانفعال العنيف وهذا يعنى أنه يفقد التحكم فى لحظة الانفعال ، وكذلك فى نوعية الانفعال أى كيف يعبر عن انفعاله . ولكن لديه بعض التحكم فى استمرارية الانفعال . المشكلة ليست فى الانفعالات والعواطف اليومية سواء الحزن أو الاكتئاب أو القلق أو الغضب فهذه الحالات تمر وتنقضى مع الزمن والصبر - ولكن إذا كانت هذه الحالات من الشدة بحيث تتجاوز المعقول « المناسب » فقد تنقلب إلى حالات مرضية كالقلق المزمن ، الغضب الجارف ، الاكتئاب وكلها حالات تتطلب العلاج النفسى أو العقلى أو كلاهما .

حين نناقش الحالات المزاجية السيئة التى نمر بها جميعاً فى حياتنا اليومية سوف نجد أن كل منا يلجأ إلى وسائله الخاصة للتخلص منها - إلا أن النتائج التى يتوصل إليها معظم البشر نتائج سلبية أو على الأقل هذا ما تشير إليه «ديانا تايس» (Diane Tice) من جامعة Case Western Reserve حيث وجهت سؤالاً لاربعمائة رجل وامرأة حول الاستراتيجيات التى يستخدمونها لتجنب الحالات المزاجية غير المرغوبة - ومدى نجاح هذه الاستراتيجيات - وكانت الشكوى بصفة عامة هى أنهم لا يملكون حيلة أمام هذه الحالات المزاجية بمعنى أن استراتيجياتهم لا تنجح فى معظم الأحيان .

من بين كل الحالات المزاجية التى يود البشر تجنبها الغضب « هذا بالنسبة للمجتمع الأمريكى » فقد وجدت Tice أن الغضب هو أكثر الانفعالات التى يعجز البشر عن التحكم فيها - وهو أسوأ الانفعالات السلبية - ذلك أن الحوار الداخلى يملأ العقل بحجاج يدعو للتنفيس عن الغضب ، إن الغضب يولد طاقة ويشعلها - ولذلك - فإن طبيعة الغضب الهجومية وقوته تفسر رأى البعض بأنه غير خاضع للتحكم - أو أنه يجب ألا يكبح ، وأن التنفيس عن الغضب أفضل -

ما الذكاء الوجداني

وعلى نقيض هذا الرأي هناك رأى آخر أن الغضب يمكن أن يمنع من أساسه - ولكن المراجعة المتأنية لادبيات الغضب لا تدعم الرايين بل تؤكد بعدهما عن التناول العلمى الرصين .

إن مسار الأفكار الغاضبة تحمل فى ذاتها مفتاحاً لتهدة الغضب وذلك بتقويض (هدم) الأفكار التى تشعل لهيب الغضب - إن رؤية الأشياء بصورة مختلفة تطفئ لهيب الغضب - فقد وجدت Tice أن إعادة صياغة الموقف بصورة إيجابية كانت أحد الطرق التى تؤدى إلى تهدئة الغضب .

أحد محركات الغضب لدى البشر هو الشعور بالخطر والخطر لا يكون بالضرورة تهديداً مادياً ولكنه غالباً تهديداً رمزياً لإحترام الفرد لذاته أو لكرامته ، مثال ذلك أن يعامل الإنسان معاملة غير عادلة أو غير كريمة أو يوجه إليه إتهام أو يصاب بالإحباط فى سعيه لبلوغ هدف هام كل هذه المدركات تستثير الدفعات الطرفية (اللمبية) Limbic Surge ... للمواجهة أو الهروب تبعاً لتقدير العقل الوجداني للخصم الذى يواجهه . وهى أيضاً تسبب تهيجاً عاماً وزيادة فى النشاط الإدرينالىنى والقشرى يبقى اثره لساعات أو حتى أيام ، وهى بذلك تجعل العقل الوجداني فى حالة استنفار للاستثارة تكون أساساً تتبنى عليه الاستجابات التالية بسرعة كبيرة . وهذا يفسر لماذا يكون الفرد أكثر عرضة للغضب إذا كان سبق استثارته أو مضايقته بشئ آخر .

أحد أساليب قهر الغضب أن نتوقف ونتحدى الأفكار التى تطلق دفعات الغضب ، هذه الأفكار هى التقييم الأساسى للموقف ، ومنها تبدأ التفاعلات التى تضخم وتشجع الشرارة الأولى من أفكار الغضب . أما ما يلى ذلك فهو ما يشعل اللهب . إن الزمن عامل حاسم فى إخماد الغضب أو إشعاله فكلما بادرنا فى كسر دائرة الغضب كانت النتائج أكثر فعالية .

المعلومات المخففة للغضب تسمح بإعادة تقدير الأحداث المثيرة للغضب وبالتالي عدم تصعيد الغضب . أما فى حالات الغضب العنيف لا تجدى هذه المعلومات حيث يؤدى الغضب العنيف إلى قصور الوظائف العقلية أى عجز العقل عن العمل فلا يستطيع الفرد أن يفكر بصورة سليمة .

~~~~~ الوحدة الثانية ~~~~~

التهدئة الفسيولوجية طريقة أخرى لعدم تصعيد الغضب وذلك بالتواجد في مكان لا يثير مزيداً من الغضب ولا ينشط افراز الادرينالين ، واثناء فترة التهدئة ... يكبح الغاضب غضبه بان يكبح دورة تصاعد الأفكار العدائية وذلك بتشتيت تفكيره في اشياء أخرى .

وقد تساعد التدريبات الرياضية على التخلص من الغضب وكذلك التنفس العميق والاسترخاء العضلى وكلها تفيد في هذا المجال .

إن قوة تشتيت الانتباه ترجع إلى أنها توقف تتابع الأفكار الغاضبة .

وجد بعض السيكولوجيين أن التفريغ والتنفيس عن الغضب تأثيره محدود إن لم يكن منعدياً في التخلص من الغضب ، فهو يؤدي إلى إطالة الحالة المزاجية الغاضبة وليس وضع نهاية لها ، والأكثر فاعلية من هذا هو أن يهدأ المرء أولاً ثم بأسلوب بناء وتوكيدي يواجه مصدر الغضب .

الاستعداد الرئيس

The Master Aptitude

إن مدى تأثير الحالة الإنفعالية على الحالة العقلية أمر معروف وخاصة لدى المعلمين . فالتلاميذ ذوي درجات القلق العالية ، الغضب ، الإكتئاب لا يتعلمون بكفاءة . فمن يقع فريسة لمثل هذه الحالات لا يستطيع إستيعاب المعلومات بكفاءة ، ولا يستطيع الاستفادة منها . حين تهاجم الانفعالات التركيز فإنها تعطل القدرة العقلية وخاصة الذاكرة العاملة Working Memory وهي القدرة على استحضار المعلومات التي ترتبط بالمهمة التي يواجهها الفرد . والذاكرة العاملة وظيفة تنفيذية أساسية في الحياة العقلية وهي التي تيسر كل الجهود العقلية بدءاً من تكوين جملة إلى حل إشكالية منطقية ، وقشرة او لحاء مقدم الفص الجبهي Prefrontal Cortex هي المسئولة عن الذاكرة العاملة - وهنا يجب أن نتذكر أنه في قشرة مقدم الفص الجبهي مركز الذاكرة العاملة والعواطف والانفعالات .

من جهة أخرى علينا أن ننظر في دور الدوافع الإيجابية والمشاعر التي تحشد طاقات الانسان للإنجاز كالحماس والمثابرة والثقة . ففي دراسة ذوي الانجاز المتميز في الالعاب الأولمبية والموسيقى العالمية والشطرنج - تبين ان ما

~~~~~ ما الذكاء الوجداني ~~~~~

يجمع بين هؤلاء هو قدرتهم الذاتية على إثارة دافعيتهم للاستمرار في الروتين والتدريب، ومع تزايد متطلبات التميز أصبح من الضروري ان يبدأ التدريب الروتيني بكل ثقله منذ الطفولة . ولذلك نجد ان ما يميز من يتنافسون على القمة عن غيرهم من ذوي القدرات المساوية لهم هو درجة مثابرتهم على التدريب الروتيني ومتابعتهم لسنوات وسنوات منذ ان بدأوا في الطفولة. هذا الاستعداد الفريد يعتمد على سمات وجدانية قبل أى شئ آخر : الحماس والمثابرة في وجه الصعاب . إن إسهام الدافعية في النجاح في الحياة إذا استبعدنا القدرات الأخرى يمكن ان نلمسه في الأداء المتميز للتلاميذ الآسيويين في المدارس والمهن الأمريكية . فقد تبين من نتائج بحوث متعددة ان الأطفال الأمريكيين من اصل آسيوى يتفوقون على البيض الأمريكيين بما لا يتجاوز ثلاث نقاط في الذكاء ولكن ناتج ادائهم يفوق ذلك كثيراً في المهن العليا مثل القانون والطب التى يكثر بها الآسيويون . ويبدو ان السبب انه منذ بداية السنوات الدراسية الأولى يعمل الآسيويون بجهد أكبر فقد وجد Sanford Dorenbusch استاذ الاجتماع بجامعة ستانفورد في بحث ضم عشرة آلاف تلميذ ثانوى وجد ان الوقت الذى يقضيه الأمريكيون من اصل آسيوى في الأعمال المدرسية يفوق زملائهم البيض بنسبة ٤٠ ٪ - باختصار إن الأخلاقيات الحضارية المرتبطة بالعمل تترجم إلى دافعية أعلى وحماس أكبر ومثابرة أكثر - باختصار تميز وجداني .

أنهم يستخدمون طاقاتهم الوجدانية إلى الحد الأقصى . بقدر ما تيسر وجداناتنا وعواطفنا او نعوق قدراتنا على التفكير والتخطيط ، ومتابعة التدريب لتحقيق هدف بعيد وحل المشكلات وغير ذلك من الأنشطة فإنها - أى عواطفنا ووجداناتنا - تضع حداً لإمكانية استخدامنا لقدراتنا العقلية وبالتالي تعدد أدائها في جوانب الحياة المختلفة .

وبقدر ما تدفعنا مشاعر الحماس والاستمتاع بما نقوم به من عمل وكذلك مشاعر القلق المتزن الإيجابى فإننا نحقق انجازات في حياتنا - وهذا ما نغنيه حين نقول ان «الذكاء الوجداني استعداد رئيس » ، طاقة تؤثر بشدة وعمق على كل القدرات الأخرى، إيجاباً او سلباً ، تيسيراً او إعاقة .

~~~~~ الوحدة الثانية ~~~~~

التحكم في الاندفاع (ضبط الاندفاع) اختبار الحلوى (المارشميلو)

Impulse Control : The Marshmallow Test

تصور أنك في الرابعة من العمر - وعرض عليك شخص ما العرض الآتي ، إذا استطعت أن تنتظر حتى ينتهي من عمله فسوف تحصل على قطعتين من الحلوى - وإذا لم تستطع الانتظار حتى ذلك الوقت فسوف تحصل على قطعة واحدة الآن - إن اختيار الطفل لواحد من العرضين يعتبر اختباراً يشير ليس فقط لشخصيته كمفعل بل لما يحتمل أن يصير إليه خلال حياته في المستقبل. قد لا توجد مهارة سيكولوجية تعادل في تأثيرها على الشخصية مهارة مقاومة الاندفاع ، فهي أساس ضبط الذات - حيث أن كل العواطف بطبيعتها تؤدي إلى الاندفاع نحو تصرف معين - أن المعنى الأساسي لكلمة Emotion عاطفة باللغة الانجليزية هي يحرك "To move" ...

لقد قام والتر ميشل Walter Mischel وهو عالم نفس بدراسة على دار حضانة عام ١٩٦٠ داخل جامعة ستانفورد . تناولت دراسته الهامة أطفال الحضانة وكان متوسط أعمارهم ٤ سنوات ، حيث عرضهم لموقف التحدي السابق (أخذ قطعة حلوى واحدة في الحال ، أو أخذ قطعتين بعد الانتظار) لاختبار مصداقية قدرة الطفل على التحكم في عواطفه وتأجيل الاشباع وقد تتبعته الدراسة هؤلاء الأطفال حتى تخرجهم في المدرسة الثانوية . بعض الأطفال في سن ٤ سنوات كانوا يستطيعون الانتظار لمدة تتراوح من ١٥ - ٢٠ دقيقة حتى يعود المجرب . والبعض الآخر (المندفعين) أخذ الحلوى بعد ثوان قليلة من مغادرة المجرب للغرفة . إن القيمة التشخيصية للحظة الاندفاع أصبحت واضحة بعد مرور ١٢ - ١٤ سنة حين تتبع الباحث هؤلاء الأطفال بعد أن أصبحوا مرهقين - فقد كانت هناك فروقاً مذهلة بين الأطفال الذين استطاعوا تأجيل الاشباع وأولئك الذين انقضوا على الحلوى وذلك في الجوانب الاجتماعية والانفعالية . فالذين قاوموا الاغراء في سن الرابعة أصبحوا مرهقين أكثر كفاءة اجتماعية - أكثر فاعلية وأكثر توكيدية وأكثر قدرة على مواجهة إحباطات الحياة فهم أكثر مقاومة للإنهيار أو النكوص نتيجة التعرض للتوتر - وأكثر مقاومة للتشوش حين يتعرضون لضغوط . يتقبلون التحدي بل ويسعون له بدلاً من

ما الذكاء الوجداني

التسليم في مواجهة الصعاب وهم يعتمدون على أنفسهم ويثقون بأنفسهم كما أنهم موضع ثقة الآخرين ويعتمد عليهم ويتصفون بالمبادأة - وهم قادرون على تأجيل الإشباع من أجل تحقيق أهدافهم .

أما من انقضوا على الحلوى وكانوا حوالى ثلث الأطفال فكانت هذه الخصائص أقل ظهوراً لديهم وكانت الصورة النفسية لديهم تشوبها المشكلات - وكانوا في المراهقة يتصفون بالخجل ويتجنبون العلاقات الاجتماعية كما يتصفون بالعناد وعدم القدرة على البت « التردد » ومن السهل أن ينزعجوا في مواجهة الإحباط - يشعرون بعدم القيمة وأنهم سيئون - يعجزون عن مواجهة الإحباط ، يشلهم الإحباط عن التصرف - ضجرون متشككون لأنهم يشعرون بأن ما يحصلون عليه ليس كافياً - يشيع بينهم الشعور بالحسد نحو الآخرين والغيرة منهم ، يبالغون في استجاباتهم للمواقف « حدة المزاج » مما يعرضهم للجدل والشجار وبعد كل هذه السنوات لم يستطيعوا تأجيل الإشباع .

أن ما قدمه والتر ميشل الذى قام بالدراسة يصف بدقة هذا البعد الذى يعتبر أساس التنظيم الوجداني للذات .

وهو القدرة على مقاومة الإندفاع وتأجيل الإشباع من أجل تحقيق هدف سواء كان بدء مشروع - حل معادلة جبرية - الدخول فى سباق رياضى - إن هذه النتائج تشير إلى دور الذكاء الوجداني كقدرة وراء القدرات جميعاً - Meta ability وبالتالي تحدد كفاءة البشر فى استخدام قدراتهم وإمكاناتهم العقلية .

جذور التفهم*

The Roots of Empathy

يبنى التفهم على الوعي بالذات فكلما كنا على وعى بعواطفنا وانفعالاتنا كنا أكثر مهارة على قراءة المشاعر .

إن الفشل فى إدراك مشاعر الآخر (الغير) نقطة عجز أساسية فى الذكاء

* يترجم مصطلح Empathy إلى « تفهم » وإلى تعاطف عقلى أو التعاطف المتفهم تمييزاً له عن الفهم Understanding والمشاركة الوجدانية Sympathy .

~~~~~ الوحدة الثانية ~~~~~

الوجداني ، وهو فشل في إنسانية الإنسان - فكل علاقة ودية ، وكل اهتمام بالغير ينبع من التناغم الوجداني أى من القدرة على التعاطف والتفهم .
هذه الطاقة أو القدرة على أن نعرف كيف يشعر الغير - لها دور أساسى فى شتى جوانب الحياة - من الإدارة والتسويق إلى الوالدية والرومانسية إلى الالتزام والسلوك السياسى . إن غياب التعاطف والتفهم له دلائل تظهر فى الجريمة بأشكالها المختلفة .

نادراً ما تعبر الكلمات عن العاطفة ، إنما تعبر العاطفة عن نفسها فى دلالات أخرى - إن مفتاح الفهم الدقيق السريع لمشاعر الغير يكمن فى القدرة على قراءة الاتصال غير اللفظى ، نبرة الصوت ، حركة الجسم ، تعبير الوجه وغيرها .

وقد قام روبرت روزينثال من جامعة هارفارد ببحوث هامة فى قراءة الرسائل غير اللفظية . وضع روزينثال اختباراً أسماه بروفيل الحساسية غير اللفظية (Profile of Nonverbal Sensitivity) . ويتكون من شرائط فيديو لفتاة تعبر عن مشاعر متنوعة بدءاً من مشاعر الأمومة إلى أسوأ المشاعر وأكثرها سلبية .

استخدم هذا البروفيل فى دراسة أجريت على عينة من سبعة آلاف فرداً من الولايات المتحدة و١٨ بلداً أخرى عن القدرة على قراءة المشاعر من الدلائل غير اللفظية اشارت النتائج إلى أن هذه القدرة ترتبط بقدر أكبر من التوافق الوجداني ، وحب الآخرين ، والانفتاح على الحياة وكذلك بالحساسية وتتفوق فيها الإناث على الذكور . كما تبين أن الأفراد الذين تحسن أدائهم على مدى ٤٥ دقيقة التى يستغرقها تطبيق الاختبار - وهى علامة على موهبتهم فى تنمية مهارات التعاطف - كانت لديهم علاقات أفضل مع الجنس الآخر إذ أن التفهم يثرى الحياة العاطفية وهذا أمر بديهي .

- إن الوسيط فى الاتصال المنطقى (الكلمات) - والوسيط فى الاتصال العاطفى « اللالكلمات » وقد لا يتفق ما يقوله شخص ما مع ما يوحى به من خلال نبرة صوته أو حركة جسمه أو غيرها من القنوات غير اللفظية - فإن الصدق العاطفى يكمن فى كيفية تعبيره عما يقول ، وليس ما يقول - إن البحوث تشير

ما الذكاء الوجداني

إلى أن ٩٠ ٪ من الرسائل الوجدانية غير لفظية - ومثال هذه الرسائل القلق كما يظهر في نبرة الصوت ، والاضطراب كما يظهر في سرعة الحركة - وتصل هذه الرسائل الوجدانية إلى الطرف الآخر بصورة لإشعورية دون انتباه خاص لطبيعة الرسالة . ولكن ببساطة شديدة يتم استقبالها والاستجابة لها بشكل ضمني - إن المهارات التي تيسر لنا استقبال هذه الرسائل والاستجابة لها يتم اكتسابها بشكل ضمني .

كيف يتكون التفهم :

- ترجع جذور التفهم إلى الطفولة - منذ الميلاد ينزعج الوليد ويبكى إذا سمع بكاء طفل آخر . ويفسر البعض هذه الاستجابة بأنها المؤشر الأول للتعاطف أو التفهم .

- في سن الثانية والنصف يظهر تفاوت بين الأطفال في حساسيتهم للتقلب الانفعالي من الآخرين - فالبعض يظهر لديه الوعي والاهتمام والبعض الآخر غير متنبه .

وقد قامت كل من ماريان رادك يارو وكارولين زان واكسلر -Marian Radk-Yarrow , Carolyn Zahn - Waxler في المعهد القومي للصحة النفسية ببحوث تبين من نتائجها أن هذه الفروق في استجابات الأطفال ترتبط بأسلوب الوالدين في التنشئة وبخاصة فيما يتعلق بالتدريب على النظام . ووجدوا أن الأطفال الأكثر تفهماً كان تدريبهم على النظام يتضمن توجيه انتباههم إلى ما يسببه سوء سلوكهم من مضايقة للآخرين ، مثل « انظر كيف تسببت في جعل ماجد حزينا » بدلاً من « هذا تصرف سيء » . كما وجدوا أن تعاطف الأطفال وتفهمهم يتشكل بملاحظاتهم لأسلوب الآخرين في الاستجابة حيال ما يعانون من الضيق . ويتقيد ما يرونه، ينمو لدى الأطفال محصلة لاستجابات التعاطف مع الآخرين والتفهم وتقدير المشاعر والحرص على مساعدة من يعانون من الضيق .

~~~~~ الوحدة الثانية ~~~~~

التفهم والأخلاق : جذور الفيرية (الايثار)

Empathy and Ethics : The Roots of Altruism

إن العلاقة وثيقة بين التفهم والاهتمام حين يشعر الإنسان أن ألم الآخرين هو ألمه الشخصي - أن تشعر بشعور الآخرين يعنى أن تهتم بهم وبهذا المعنى فإن التفهم Empathy عكس الجحود Antipathy . فالاتجاه التعاطفى متضمن دائماً فى الحكم الأخلاقى ، حيث أن الاشكاليات الأخلاقية تتضمن احتمال وجود ضحايا مثل ، هل تكذب لى تتجنب إيذاء مشاعر صديق ؟ هل تفى بوعدك لزيارة صديق مريض أم تقبل دعوة على العشاء واصلتك فى آخر لحظة ؟ هذه القضايا الأخلاقية أثارها مارتن هوفمان Martin Hoffman الذى يرى أن جذور الأخلاق فى التعاطف والتفهم - حيث أن التعاطف مع من يعانى - سواء كان ضحية لألم جسمى أو لخطر داهم أو لحرمان ما - يعنى مشاركته فى همه واستشعار ما يعانیه وهذا ما يدفع البشر إلى مساعدة الغير .

ويرى هوفمان أننا - إذا تجاوزنا هذه العلاقة المباشرة بين الفيرية والتعاطف، فإننا نجد أن نفس الطاقة التى تحركنا للتعاطف مع الغير ووضع أنفسنا فى مكانهم هى فى ذاتها التى تجعلنا نتبع المبادئ الأخلاقية .

يرى هوفمان أن التفهم أو التعاطف ينمو ويتطور بشكل طبيعى منذ الطفولة فى السنة الأولى من العمر يشعر الطفل بالانزعاج حين يرى طفلاً آخر وقع على الأرض يبكى ، وتكون الاستجابة مباشرة أن يذهب ليختبئ فى حضن أمه وكأنه هو الذى وقع - وبعد السنة الأولى حين يدرك الأطفال أنهم متميزون عن الآخرين ، يحاولون تهدئته من يرونه يبكى وفى سبيل ذلك يكونون مستعدين للتنازل عن لعبهم ، مثال ذلك أنه فى السنة الثانية من العمر يبدأ إدراك الأطفال أن مشاعر الآخرين تختلف عن مشاعرهم وهنا يصبحوا أكثر حساسية وانبساطاً لآلى مؤشرات تكشف عن مشاعر الآخرين .

وفى الطفولة المتأخرة يظهر أعلى مستوى من التعاطف حيث يصبح الأطفال قادرين على فهم المعاناة وراء المواقف المختلفة ، فيدركوا أن ظروف بعض الأفراد يمكن أن تكون مصدراً لمعاناة دائمة وهنا يستطيعون أن يشعروا بسوء حال جماعة ما كالفقراء والمقهورين والمستعبدين أو المنبوذين من المجتمع - هذا الفهم يؤدي إلى الالتزام الأخلاقى والرغبة فى رفع الظلم .

ما الذكاء الوجداني

الفنون الاجتماعية

The Social Arts

إن معرفة مشاعر الغير والتصرف بما يشكل هذه المشاعر يعد استعداداً وجدانياً هاماً . إن القدرة على تدبر مشاعر الغير هي جوهر فن تناول العلاقات الاجتماعية .

إن التعامل مع مشاعر الغير ذلك الفن الرفيع في إقامة العلاقات الاجتماعية يتطلب نضج مهارتين وجدانيتين هما إدارة الذات والتعاطف أو التفهم .

من هذه القاعدة تنتزع مهارات التعامل مع الغير - هذه هي الكفاءات الاجتماعية التي تسهم فيفاعلية التعامل مع الغير ، ويؤدي القصور في هذه الكفاءات إلى تعرض الفرد للمشكلات في علاقته مع الغير - إن القصور في هذه المهارات قد يسبب الفشل لأكثر الناس ذكاءً ، فقد يبدو متكبراً - عديم الحساسية ، - هذه القدرات أو الكفاءات الاجتماعية تسمح للفرد أن يكون ذو تأثير على زملائه ، أن يكون مصدراً للإلهام وأن يكون طاقة محركة وأن يسعد في العلاقات الحميمة وأن يكون مصدر تأثير وإقناع للآخرين وأن يكون مصدر سلام للآخرين .

إظهار شيئاً من العواطف :

إن قدرة الفرد على التعبير عن مشاعره تعد مفتاحاً للكفاءة الاجتماعية - يستخدم بول اكمان Paul Ekman مفهوم قواعد إظهار المشاعر Display Rules ليشير إلى الاتفاق الاجتماعي حول أي المشاعر يمكن التعبير عنها ومتى وكيف ؟ وتختلف الثقافات في هذا الصدد .

وهناك عدة نماذج أو أنواع من قواعد إظهار المشاعر. أولاً الحد الأدنى من إظهار المشاعر Minimizing وهو الشائع لدى اليابانيين بالنسبة لمشاعر المعاناة وخاصة أمام أصحاب السلطة - وهناك المبالغة في إظهار المشاعر وهو تضخيم ، التعبير عن المشاعر Exaggerating ويتجسد في تعبير الأطفال عن شكواهم للكبار . وهناك نموذج ثالث وهو إستبدال مشاعر معينة بمشاعر أخرى وهو ما يشيع في بعض الثقافات الآسيوية Substituting التي لا تستحسن الرفض

منه الوحدة الثانية

وتستبدله بالقبول ولو كان زائفاً - إن المهارة في استخدام هذه الأنواع أو النماذج الثلاثة أو الاستراتيجيات الثلاثة مكون أساسى فى الذكاء الوجدانى .

- نحن نتعلم هذه القواعد فى الطفولة المبكرة - بالتعليمات الصريحة المباشرة أحياناً - فحين نوجه الطفل لعدم إظهار الشعور بخيبة الأمل وبدلاً من ذلك الابتسام بل والشكر فإننا نعلمه قواعد إظهار المشاعر مثال لذلك . حين يقدم الجد للطفل هدية لا تعجبه فعليه أن يبتسم ويظهر تقديره وشكره - وإلى جانب التعليمات المصريحة فإن الأطفال يتعلمون هذه الاستراتيجيات بالنمذجة فهو يرى الكبار يقلدهم - فى تربية العواطف تلعب المشاعر والعواطف دور الوسيط والرسالة فى نفس الوقت - فإذا قال الأب للطفل « إضحك وقل شكراً » وهو فى نفس اللحظة حاد ومتسلط (اسلوب الأمر) وبارد المشاعر ، وهو لا يهمن له فى ود بالرسالة وإنما فى وعيد ، الطفل يتعلم من هذا الموقف ما لا يخطر على بال الأب ، ويقول لجدته شكراً وهو غاضب وتحمل رسالة الطفل إلى الجد معنى متضارب يحرج مشاعر الجد من ناحية ولكنها فى نفس الوقت تحمل له الشكر الكاذب مما يجعله يسعد به .

- إن إظهار العواطف له نتائج مباشرة على من توجه إليه بما تحمله من معنى - إن القاعدة التى يتعلمها الطفل تتضمن « إخف مشاعرك الحقيقية إذا كانت سوف تخرج شخصاً تحبه واستبدل بها مشاعر كاذبة ولكنها لا تؤذ » - مثل هذه القاعدة فى التعبير عن المشاعر ليست مجرد جانباً هاماً فى قاموس اللياقة الاجتماعية بل أنها تحدد ما تنقله مشاعرنا من معنى للآخرين - إتباع هذه القواعد بدقة يضمن لك السلامة ، أما الخروج عنها فيفتح باب المشاكل .

- نحن نرسل إشارات وجدانية فى كل مجال ، هذه الإشارات تؤثر على من حولنا وكلما كنا أكثر حذراً اجتماعياً كنا أكثر قدرة على ضبط الإشارات التى نرسلها - المجتمع المهدب هو الذى يتأكد فيه عدم تسرب المشاعر المزعجة للآخرين . وهذه القاعدة الاجتماعية حين تطبق فى مجال العلاقات الحميمة فإنها تخنقها وتقضى عليها .

محبوب ورائع صفات نستخدمها لوصف الأشخاص الذين نحب التواجد معهم لأن مهاراتهم الوجدانية تجعلنا نشعر بحسن الحال ، هؤلاء الأشخاص

ما الذكاء الوجداني

لديهم القدرة على مساعدة الغير ، على تهدئة مشاعرهم وهذه القدرة رأس مال اجتماعي يقدره الجميع - وهؤلاء هم من نلجأ إليهم حين نشعر بحاجة شديدة لمن يتعاطف معنا - فكل فرد في المجتمع يقوم بدوره نحو الغير - في السراء والضراء إيجاباً وسلباً .

بدايات الذكاء الاجتماعي :

- أثناء الفسحة وأثناء جرى التلاميذ في فناء المدرسة وقع س وجرحت ركبته وبدا في البكاء ، استمر باقي التلاميذ في الجري إلا ص الذي توقف وذهب إلى س وقال له لا عليك أنا أيضاً جرحت ركبتى . هذه اللفتة البسيطة مؤشر لعلاقات اجتماعية ، ومهارة وجدانية لازمة للحفاظ على العلاقات القريبة سواء في الزواج أو الصداقة أو الشراكة - هذه المهارات في الطفولة هي البذور التي تنضج أثناء الحياة .

- إن ما أظهره ص نحو س واحد من المكونات الأربعة - القدرات الأربعة التي ذكرها هاوارد جاردنر وتوماس هاتش Howard Gardner , Hatch Thomas كمكونات للذكاء بين الأشخاص Interpersonal Intelligence وهي .

تنظيم الجماعات : Organizing Groups

مهارة ضرورية « للقائد » وتتضمن استثارة المبادرة لبذل الجهد وتنظيم هذا الجهد في جماعة ما ، هي موهبة المخرج السينمائي أو المسرحي والقادة العسكريين ورؤساء المؤسسات الناجحة ، وتتمثل في الطفولة في الطفل الذي يقرر اللعبة التي يلعبها الجميع ويسعدوا بها وهو قائد المجموعة .

الحلول التفاوضية : Negotiating Solutions

« تتمثل هذه القدرة في الوسيط » الذي يمنع الصراعات ، والذي يحل الخلافات إذا حدث ، هذا النفر من البشر يتفوق في عقد الاتفاقات والتوسط في الخلافات ، قد ينجحون في العمل الدبلوماسي والقانون ، والأعمال الإدارية التي تتطلب التوسط وفي الطفولة هم الأطفال الذين يصلحون بين أفراد المجموعة إذا حدث جدال أو نزاع .

~~~~~ الوحدة الثانية ~~~~~

Personal Connection : اتصالات شخصية :

الطفل من الذى و اسى س لديه موهبة فى التواصل والتعاطف وهى موهبة تجعل من اليسير على صاحبها ان يدرك مشاعر الآخرين ويستجيب لها استجابة مناسبة وهو فن تكوين العلاقات - مثل هؤلاء الأفراد « أعضاء جماعة » جيدون ، وهم أزواج يعتمد عليهم ، وهم جيدون كأصدقاء او شركاء في العمل . وفي المجال المهني ينجحون في التسويق ، وهم مدرسون ممتازون - هؤلاء حين كانوا اطفالاً صغاراً كانوا يستطيعون قراءة مشاعر الآخرين من تعبيرات الوجه ، وكانوا محبوبين من زملائهم .

Social Analysis : تحليل اجتماعي :

هى القدرة على الاستبصار بمشاعر الآخرين ودوافعهم وما يشغلهم ، هذه المعرفة بما يشعر به الغير تؤدي إلى تكوين علاقات حميمة بسهولة . كما تؤدي في أعلى صورها إلى النجاح في العمل العلاجي والارشادي ، وإذا توفر لصاحبها الموهبة الأدبية لأصبح كاتباً روائياً .

- هذه المهارات مجتمعة هى مادة العلاقات بين البشر ، هى المكونات الضرورية للجاذبية الاجتماعية والنجاح الاجتماعي والكاريزما . فمن يتمتع بالذكاء الاجتماعي يستطيع التواصل مع الغير بسهولة ويسر ، ويقرا مشاعرهم واستجاباتهم ، يستطيع ان ينظم ويقود ويعالج الخلافات او المشاحنات التي قد تنشأ في أى نشاط إنساني . هم قادة بالطبيعة ، هم من يستطيع التعبير عن المشاعر العميقة التي لا يعبر عنها اصحابها بصراحة هم من يوضحوها ويحددوها بما يساعد الجماعة في التوجه نحو اهدافها - وهم من يحب الجميع وجودهم ، فهم مصدر ثراء وجداني ، وهم يجعلون من معهم في حالة مزاجية ووجدانية جيدة . وهم من يقال عنهم ما أجمل وجودهم معنا .

ما الذكاء الوجداني

شكل ٢-١ سجل للأفكار الهامة

| | |
|-------------------------|--------------------------------------|
| ١ - اعرف نفسك . | ٢ - الانسياق وراء الانفعالات العاصفة |
| ٢ - الاستعداد الرئيس . | ٤ - جذور التفهم . |
| ٥ - الفنون الاجتماعية . | ٦ - افكار وتأملات اخرى . |

~~~~~ الوحدة الثانية ~~~~~  
ملاحظات:

| ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية) | معلومات جديدة بالتسجيل                           |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------|
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
| أسئلة                             | التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جرافيا) |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |



ما الذكاء الوجداني

ملاحظات:

| ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية) | معلومات جديدة بالتسجيل                            |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------|
|                                   |                                                   |
|                                   |                                                   |
|                                   |                                                   |
|                                   |                                                   |
|                                   |                                                   |
|                                   |                                                   |
|                                   |                                                   |
|                                   |                                                   |
|                                   |                                                   |
| أسئلة                             | التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جراهايا) |
|                                   |                                                   |
|                                   |                                                   |
|                                   |                                                   |
|                                   |                                                   |
|                                   |                                                   |
|                                   |                                                   |
|                                   |                                                   |
|                                   |                                                   |
|                                   |                                                   |
|                                   |                                                   |



ما الذكاء الوجداني

ملاحظات:

| ملخص الأفكار الأساسية (المفتاحية) | معلومات جديدة بالتسجيل                            |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------|
|                                   |                                                   |
|                                   |                                                   |
|                                   |                                                   |
|                                   |                                                   |
|                                   |                                                   |
|                                   |                                                   |
|                                   |                                                   |
|                                   |                                                   |
|                                   |                                                   |
| أسئلة                             | التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جراهايا) |
|                                   |                                                   |
|                                   |                                                   |
|                                   |                                                   |
|                                   |                                                   |
|                                   |                                                   |
|                                   |                                                   |
|                                   |                                                   |
|                                   |                                                   |
|                                   |                                                   |
|                                   |                                                   |

منه الوحدة الثانية  
ملاحظات:

| ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية) | معلومات جديدة بالتسجيل                              |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------|
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
| أسئلة                             | التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون<br>كلمات (جرافيا) |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |

## نشاط (٣)

### قراءة وتأمل : نحو صحة وجدانية

المواد المستخدمة في النشاط :

تتضمن هذه الوحدة المواد الآتية ،

○ التقرير المقدم من كارولين بول « نحو صحة وجدانية »

#### التوجيهات :

اقرأ مقالة كارولين بول التي تلخص فيها العرض الذي قدمه دانييل جولمان  
لمفهوم الذكاء الوجداني في المؤتمر السنوي ASCD ١٩٩٧ .

بعد الانتهاء من القراءة - يناقش الدارسون ،

☐ الجديد الذي تعلمته .

☐ هل فوجئت بالمعلومات ؟ هل هناك نتائج لم تكن تتوقعها ؟

☐ كيف يمكن تطبيق هذه الأفكار في الممارسات المدرسية داخل الفصل  
وخارجه ؟

☐ الخطوات التالية لتطبيق هذه النتائج . (مثل ، قد يبدأ أحد المعلمين في  
تدريس التلاميذ كيف يحددون ويعرفون مشاعرهم بالكلمات - وكذلك  
في مساعدة التلاميذ على أن يتفهموا لماذا يشعرون بشعور معين  
(مشاعرهم) وما إذا كان لديهم بدائل أخرى لتصرفاتهم أو  
استجاباتهم) .

الصحة الوجدانية تنبئ بالنجاح في التحصيل المدرسي ، العمل ، الزواج ،  
الصحة . وقد تحدث دانييل جولمان مؤلف كتاب الذكاء الوجداني الذي سجل أعلى  
مبيعات في المؤتمر السنوي الذي عقدته ASCD « عن الذكاء الوجداني لدى  
التلاميذ » .

## ~~~~~ الوحدة الثانية ~~~~~

### نحو صحة وجدانية

#### كارولين بول

الصحة الوجدانية تنبئ بالنجاح فى الدراسة ، والعمل ، والزواج ، والصحة الجسمية . وقد تحدث جولمان مؤلف كتاب « الذكاء الوجدانى » فى المؤتمر السنوى ASCD عن الذكاء الوجدانى لدى التلاميذ .

هل حدث لك اضطراب فى نشاط الجسم اللوزى (اللوزة) Amygdala مؤخراً ؟ Amygdala attack اضطراب نشاط الجسم اللوزى (اللوزة) فى المخ يجعل ضربات القلب تتلاحق لتستعد للهجوم أو الهروب فهى مركز العاطفة - Pas sion وكما يذكر جولمان ان افرازات اللوزة Amygdala تحكم عواطفنا ومشاعرنا وعلاقاتنا وتعلمنا - فالواقع ان الصحة الوجدانية هى اقوى منبىء عن التحصيل المدرسى أو النجاح الوظيفى كما تشير البحوث الجديدة - واطفالنا اليوم يعانون من تدنى الصحة الوجدانية كما تشير البحوث أيضاً .

يناقش جولمان الطرق التى تخرج المواطن الصالح من اعماق اطفالنا . الإنسان الذى يهتم ، الذى يرى الحاجات الإنسانية ويستجيب لها تلقائياً هذا الإنسان قد لا يعرف شيئاً عن اللوزة Amygdala - ولكن المواطن الصالح - الإنسان ذو الذكاء الوجدانى المرتفع يعرف ماذا يفعل حين تهاجمه اضطرابات اللوزة .

ناقش جولمان دراسات متعددة تشير إلى ان نسبة الذكاء تنبأ بجانب ضئيل من الأداء الوظيفى نسبة تتراوح بين ٤ - ٢٠ ٪ وتشير الدراسات الحديثة إلى ان الذكاء الوجدانى يتنبأ ٨٠ ٪ من نجاح الإنسان فى الحياة .

#### ما العقل الوجدانى ؟

يقول جولمان ان فهمه للذكاء الوجدانى مبنى على مفهوم هوارد جاردنر فى الذكاءات المتعددة Multiple Intelligences وخاصة الذكاء الشخصى Intrapersonal Intelligence والذكاء بين الشخص والغير Inter- Intelligence personal

يؤكد جولمان ان على المربين ان يضعوا فى اعتبارهم ان يعلموا التلاميذ بطريقة مختلفة من اجل هذا الذكاء الذى تختص به مراكز مختلفة من المخ .

## ~~~~ ما الذكاء الوجداني ~~~~~

فالمخ اللمبى (الطرفى) Limbic Brain هو الذى يتحكم فى العواطف ويقع فى وسط الطبقات الثلاثة الأساسية للمخ الإنسانى ، القشرة المخية Cortex ، المخ اللمبى Limbic brain ، جذع المخ brain stem وفى وسط الجهاز اللمبى Limbic خلف العينين توجد اللوزة amygdala - وقد اشارت بحوث علم الأعصاب ان هذين العضوين اللذين يشبهان اللوزة يستقبلان ويرسلان كل الرسائل الوجدانية - وهذا لا يعنى انهما يعملان منفصلين عن باقى المخ بل هما فى اتصال دائم مع القشرة المخية Cortex حيث تنجز المهام التحليلية واللغوية وحيث الذاكرة العاملة .

- يقول جولمان اننا نهمل العقل الوجدانى . وفيما يلى عرض لعمل اللوزة Amygdala . يقوم العقل الوجدانى بفحص كل ما يقع لنا لحظة بلحظة ليتبين ما إذا كان ما يحدث الآن يشبه حدثا وقع فى الماضى وتسبب فى إيلاطنا أو إثارة غضبنا . فإذا حدث هذا تدق اللوزة Amygdala ناقوس الخطر لتعلن عن وجود طوارئء وتحرك فى اقل من الثانية السلوك . وهى تقوم بهذا التحرك بسرعة تفوق ما يحتاجه العقل المفكر ليتبين ما يحدث - وهذا يفسر كيف يسيطر الغضب احيانا ويدفع الإنسان لارتكاب افعال يتمنى لو لم يكن ارتكبها - إن العواطف تؤثر فى التفكير التحليلى ، فإذا كان الاتصال بينهما ناضجا وسليما فإننا نستطيع ان نتحكم فى استجاباتنا لما ترسله اللوزة Amygdala من رسائل حيث تستطيع القشرة المخية Cortex ان توقف استجابة الهجوم - كل انسان يغضب - ولكن ليس كل انسان يستجيب استجابات تتسم بالعنف - أن الأطفال الذين يعانون من حزن أو غضب أو قلق مرضى يكون نشاط Amygdala لديهم سابق للنشاط التحليلى الذى تقوم به القشرة المخية Cortex يكون من الصعب عليهم التركيز حتى يستطيعون التعلم .

### الأبعاد الخمسة للذكاء الوجدانى :

يرى جولمان ان هناك أبعاد خمسة يجب ان تتكامل وتتواجد فى كل أوجه النشاط المدرسى .

#### الوعى بالذات Self - awareness :

الوعى بالذات هو اساس الثقة بالنفس - فنحن فى حاجة دائما لنعرف أوجه القوة لدينا وكذلك أوجه القصور ، وتتخذ من هذه المعرفة اساسا لقراراتنا .

## ~~~~~ الوحدة الثانية ~~~~~

ولذلك يحتاج الأطفال منذ سن مبكرة تعلم المفردات الدالة على المشاعر المختلفة وكذلك اسباب هذه المشاعر ، البدائل المختلفة في التصرف . مثلاً في دراسة حديثة تبين ان الأطفال في الصف السادس الذين يخلطون بين الشعور بالقلق والشعور بالغضب والشعور بالوحدة والشعور بالجوع كانوا معرضين للإصابة بمشكلات النوم في سن المراهقة . مثل هؤلاء الأطفال يساعدهم تنمية الوعي بالذات وبالتالي تعلم اسلوب اكثر كفاءة في اتخاذ القرار .

### معالجة الجوانب الوجدانية Handling Emotions Generally :

البعد الثاني ان نعرف كيف نعالج او نتعامل مع المشاعر التي تؤذيها وتزعجنا هذه المعالجة هي اساس الذكاء الوجداني . هناك مثال شائع عن اختبار تناول الحلوى حيث تناولت التجربة مجموعة من الأطفال متوسط اعمارهم ٤ سنوات من الحضانة الملحقه بجامعة ستانفورد - وضع الباحث بعض الحلوى امام كل طفل وقال : يمكنكم اكل قطعة من الحلوى الآن ، ولكن إذا انتظرتم حتى اذهب لعمل اتصال تليفوني ثم اعود فسوف تحصلون على قطعتين - وقام بتسجيل إستجابات الأطفال على شريط فيديو - بعض الأطفال انطلق نحو الحلوى وشمها ثم اعادها وعاد إلى مقعده - بعض الأطفال ذهب إلى ركن الغرفة واستغرق في نشاط آخر تجنباً للحلوى . والبعض ذهب واكل قطعة الحلوى . ثلث الأطفال التهم الحلوى ، وثلثهم انتظر بعض الوقت ، وثلثهم انتظر حتى عودته المجرب وحصل على قطعتين . قام المجرب بمتابعة الأطفال بعد ١٤ سنة فوجد ان المجموعة التي التهمت الحلوى مازالو مندفعين وهم سريعي الغضب وغير محبوبين . املمن انتظروا فكانوا محبوبين وكانوا اكثر اتراناً في البناء النفسي ولكن النتيجة التي اثارته الدهشة فعلاً في هذا البحث هي ان هذه المجموعة كان تحصيلها يفوق تحصيل المجموعة الأولى . وتبعاً لتقرير Educational Testing Service فإن فرق ٢١ نقطة في التحصيل يساوي الفرق بين الأطفال من فئات متوسطة مقابل اقرانهم من فئات محرومة . او الفرق بين الأطفال من أسر ذات مستوى تعليمي جامعي مقابل اقرانهم من الأسر ذات مستوى تعليمي دون الجامعي . لقد ارتبط الاندفاع Impulsivity كما ظهر في تجربة الحلوى بنتائج اجتماعية نجملها فيما يلي :



## ما الذكاء الوجداني ~~~~~

بالنسبة للذكور ، يتضاعف احتمال ظهور العنف لديهم في سن المراهقة بالمقارنة بغير المندفعين . بالنسبة للإناث ، يتضاعف احتمال ظهور سلوك انحرافى لديهم ثلاث أضعاف أقرانهم غير المندفعين . بالنسبة للأطفال الذين يعانون من شعور عام بالحزن أو القلق في سن المرحلة الابتدائية نسبة التعاطي لديهم ترتفع .

- أما الذين انتظروا عودة المعلم فتشير الفحوص النفسية إلى أنهم كانوا أكثر مرونة ، وأكثر قدرة على التوافق ، وأكثر التزاماً بالأخلاق وأكثر تماسكاً عند مواجهة ضغوط .

### الدافعية Motivation :

التقدم والسعى نحو دوافعنا هو العنصر الثالث للذكاء الوجداني . إن الأمل مكون أساسى فى الدافعية - أن يكون لدينا هدف - أن نعرف خطواتنا خطوة خطوة نحو تحقيقه ، أن يكون لدينا الحماس والمثابرة لاستمرار السعى . هل يمكن أن نقيس الأمل، ونعلم أينأنا كيف يكون لديهم أمل ؟ العالم النفسى سنيذر Snyder قام بتصميم مقياس للأمل . وطبقه على طلبة جامعيين فى السنة الأولى ، ووجد أن درجات التلاميذ على مقياس الأمل ارتبطت بدرجاتهم فى التحصيل ، فالأعلى على مقياس الأمل كان تحصيلهم أعلى - بل ونضيف أن مقياس الأمل كان أكثر صدقاً فى التنبؤ بالنجاح الدراسى من مقياس الاستعداد الدراسى .

### التعاطف العقلى (التفهم) Empathy :

التعاطف العقلى (التفهم) هو المكون الرابع فى الذكاء الوجداني ويعنى قراءة مشاعر الآخرين « الغير » من صوتهم أو تعبيرات وجههم وليس بالضرورة مما يقولون . إن معرفة مشاعر الغير قدرة انسانية أساسية . نراها حتى لدى الأطفال . يقول جولمان أن الطفل فى الثالثة من عمره والذى يعيش فى أسرة محبة يسعى لتهدئة غيره من الأطفال أو التعاطف معهم إذا بكوا . على حين أن الأطفال الذين يسوء أبائهم معاملتهم أو يهملونهم فإنهم يصرخون فى وجه الطفل الذى يبكى وأحياناً يضربونه .

ويؤكد جولمان أن الذكاء الوجداني متعلم ، وأن التعلم يبدأ منذ السنوات الأولى فى الحياة ويستمر .

## ~~~~~ الوحدة الثانية ~~~~~

ويذكر جولمان حالة قاتل إرتكب سبعة جرائم قتل وفي إحدى المقابلات الاكلينيكية اجاب على السؤال : هل كنت تشعر بأي شفقة نحو الضحايا ؟ اجاب لا ، ابدأ ولو كنت شعرت بشفقة لما استطعت فعل ما فعلت . ويعقب جولمان ان نسبة ذكاء هذا الرجل ١٦٠ . ونستخلص من ذلك ان التعاطف هو الذي يكبح قسوة الإنسان وهو ما يحافظ على تحضر الإنسان وان الذكاء الوجداني لا يرتبط بنسبة الذكاء .

مثال آخر لمن يفتقر التفهم مع الآخرين ما نراه من اندفاع بعض التلاميذ كالثيران الهائجة في الملاعب . كيف يتعامل الترييون مع هذه الثيران الهائجة ؟ وجد بعض الباحثين ان هؤلاء يستفيدون من تعلم قراءة الوجوه - أى يتعلمون تعبيرات الوجه التى تعبر عن المشاعر المختلفة - فى برنامج لتدريبهم التهذيب ، طلب المدرب من الأطفال ان يرسموا على وجوههم تعبيرات مختلفة ثم يقوم كل منهم بذكر المشاعر التى نقلها إليه ذلك التعبير - وبدا الأطفال يتعلمون الفرق بين تعبيرات القلق والغضب والعدوان - كما قام المدرب بتعليمهم مهارات اجتماعية أخرى مثل الاستفسار عن احوال الآخرين واحترام الدور . وقد تعدل سلوك هؤلاء الأطفال بعد هذا البرنامج .

### Social Skills المهارات الاجتماعية

العنصر الخامس فى الذكاء الوجداني هو المهارات الاجتماعية . لاحظ جولمان ان الأطفال المندفعين كالثيران الهائجة استفادوا من تعلم المهارات الاجتماعية ، والمهارات الاجتماعية تنتقل وتنتشر كأنها عدوى . ويذكر جولمان فى هذا الصدد سائق حافلة ودود يرحب بالركاب ويبتشرهم ويودعهم ويجيب عن تساؤلاتهم ... الخ كم نتمنى ان ينتشر هذا النموذج الإنسانى فى المجتمع .

### Emotional Skills for Life المهارات الوجدانية من أجل الحياة

يلعب الذكاء الوجداني دوراً هاماً فى التحصيل الدراسى والنجاح فى العمل والسعادة الزوجية والصحة . فقد اشارت نتائج بحوث حديثة ان الأشخاص الذين يعانون من القلق المزمن او الاكتئاب او الحزن معرضون للإصابة بأمراض خطيرة أكثر من المدخنين .

## ما الذكاء الوجداني ~~~~~

وكذلك فإن السعادة الزوجية يتهددها سوء أداء اللوزة لوظائفها Amygda- la نسبة غير قليلة من الأزواج ضحايا عادات وجدانية سلبية إذا استمرت فإنها تهدد بالطلاق . في هذا النموذج يقوم أحد الأزواج بتوجيه اتهام غاضب نحو الآخر في غمار الموقف ويستخدم صفاتاً والفاظاً سلبية ، ويتضاعف الغضب وينهال النقد وتتبادل التلميحات التي تحمل معاني الرفض وكلها جارحة وخاصة ممن نحبهم .

هذه الرسائل تسبب في زيادة سرعة ضربات القلب واضطراب أداء اللوزة Amygdala attack ويحدث ما يمكن اعتباره غزو وجداني - Emotional hijacking لا أحد يحب أن يكون في هذا الموقف لأنه موقف كره - ولذلك فإنهم أي الأطراف المتصارعة يتركون هذا الموقف ، البعض يتركه تماماً إلى زوج آخر أو إلى معلم آخر أو إلى مدير آخر أو إلى صديق آخر ، يرى جولمان أن على الأزواج والمعلمين والتلاميذ أن يتعلموا الاستجابة الهادئة الموضوعية وبالتالي يتجنبوا هجمات اللوزة Amygdala attacks .

أن الصحة الوجدانية هامة في العمل أيضاً ، فافضل العاملين هم المثابرون المحبوبون ، التوكيديون ، هؤلاء يثيرون دافعية من يعمل معهم ويكونون مصدراً للإلهام والقيادة والعمل التعاوني . نحن نستطيع أن ننمي الذكاء الوجداني لدى تلاميذنا - نستطيع مساندتهم بأن نقوم بدور الأب الغائب - نخطط أنشطة تبعدهم عن التليفزيون والعباب الفيديو . لأن اللوزة Amygdala لا تنضج قبل سن ١٥ - ١٦ فلدينا الفرص لتعليم ابنائنا أن يتعاملوا مع مشاعرهم بفهم وحكمة ، نستطيع أن نعلم النافرين البدائل الآمنة للمواقف المختلفة ونعلم الخجولين المهارات الاجتماعية .

ويؤكد جولمان على أهمية برامج التنمية الوجدانية والاجتماعية وضرورة تقديمها كجزء من المقرر الدراسي والحياة المدرسية ، على أن تشمل الأباء ، وكل من يقوم بالريادة في المجتمع - وتؤدي هذه البرامج لأفضل النتائج حين تمتد لمدة طويلة ، ويقوم بها مدربون أو معلمون على درجة عالية من الخبرة والمهارة - وقبل ذلك يكون لديهم صحة وجدانية جيدة.

## ~~~~~ الوحدة الثانية ~~~~~

### نشاط (٤) ————— بناء تعريف شخصي للذكاء الوجداني

- قبل البدء في هذا النشاط عليك القيام بنشاط ٢ في الوحدة (٢)
- المواد المستخدمة في النشاط :
- تتضمن هذه الوحدة المواد الآتية ،
- الوجدان والذكاء الوجداني
  - بناء تعريف شخصي
  - سوف نحتاج أيضاً إلى ،
  - ورق رسم ، أقلام .

#### مقدمة :

صمم هذا النشاط لتعميق فهم القارئ للعواطف أو الوجدان والذكاء الوجداني . وذلك بأن يتيح لك الفرصة لخلق تعريفك الشخصي للذكاء الوجداني . بعد أن تقرأ «الوجدان والذكاء الوجداني» ، تأمل فيما قرأت وتأمل في النشاط رقم ٢ . وسوف تستطيع أن تكون مفهومك الشخصي عن الذكاء الوجداني ، وتستخدم المقترحات التالية الخاصة ببناء تعريف شخصي ، كما تستطيع استخدام أي استراتيجية أخرى لتعبر عن أفكارك .

الوجدان أو الانفعال والذكاء الوجداني :

#### Emotion and Emotional Intelligence

#### تعريف الانفعال أو الوجدان :

يعرف قاموس أكسفورد العاطفة Emotion بأنها أي اضطراب أو تهيج في العقل أو المشاعر أو العواطف ، بمعنى آخر استثارة في الحالة العقلية .

ويستخدم جولمان مفهوم Emotion و يترجمها الوجدان ليشير إلى مشاعر معينة تصاحبها أفكار محددة ، حالة نفسية وبيولوجية واستعدادات متفاوتة للسلوك .

## ما الذكاء الوجداني ~~~~~

### Emotional Intelligence

### تعريف الذكاء الوجداني :

انتهى بيتر سالوفي Peter Salovey استاذ علم النفس بجامعة ييل في دراسته لإعطاء الوجدان صبغة الذكاء إلى خمس مجالات أو خمس فئات من القدرات هي :

- ☐ أن يعرف الشخص عواطفه أو مشاعره .
- ☐ أن يتدبر الشخص أمر هذه المشاعر أو العواطف .
- ☐ أن يدفع نفسه بنفسه . أن يكون مصدر دافعية لذاته .
- ☐ أن يتعرف على مشاعر الآخرين .
- ☐ أن يتدبر أمر علاقاته بالآخرين .

### بناء تعريف شخصي :

على أساس تعريفات المشاعر أو الوجدان والذكاء الوجداني ، وكذلك على أساس ما تعلمته في النشاط رقم (٢) كون لنفسك تعريفاً عن الذكاء الوجداني . يمكن أن يكون التعريف بالكلمات ، أو الرموز ، أو الصور أو الرسم - يمكن أن تعمل منفرداً أو مع زميل .

تأمل ... في اعتقادك كيف أثر الذكاء الوجداني في حياتك ؟

~~~~~ الوحدة الثانية ~~~~~  
ملاحظات:

| ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية) | معلومات جديدة بالتسجيل |
|-----------------------------------|---|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| أسئلة | التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون
كلمات (جراهيا) |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

ما الذكاء الوجداني ~~~~~

ملاحظات:

| ملخص الأفكار الأساسية (المفتاحية) | معلومات جديدة بالتسجيل |
|-----------------------------------|---|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| أسئلة | التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جراهايا) |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

منظور تاريخي

نشاط (5)

المواد المستخدمة في النشاط :

تتضمن هذه الوحدة المواد الآتية :

- الوجدان والذكاء الوجداني ، منظور تاريخي .
- قد تحتاج إلى :
- سبورة ورقية .

مقدمة :

من المفيد أن تفهم أصول أو جذور فكرة تبدو جديدة . ولذلك فإن هذه الوحدة تقدم منظوراً تاريخياً لمفهوم الذكاء الوجداني .

اقرأ الوجدان والذكاء الوجداني ، منظور تاريخي .

هذا الجانب التاريخي يعرض الاتجاهات المختلفة نحو الذكاء الوجداني منذ عام ١٩٢٠ وحتى ١٩٩٠ - ناقش ذكرياتك في الدراسة ، أجزاء من المقررات تعتز بها ، مناهج التدريس ، أحداث اجتماعية وقعت في التواريخ المذكورة فيما سوف تقرأه - قد تجد تسجيل أفكار المشاركين على السبورة الورقية مفيداً . هل ظهرت نماذج معينة من هذه المناقشة ؟

مثلاً ، هل ظهرت في فترة الستينات توجهات معينة كانت مركز الاهتمام ؟ هل يتوأكب ظهور هذه التوجهات مع الكتابات العلمية السائدة في ذلك التاريخ والتي تصور الذكاء الاجتماعي باعتباره مفهوماً غير مفيد ؟

الوجدان والذكاء الوجداني : منظور تاريخي :

إن النظريات التي تضيء صفة الذكاء على الوجدان ليست حديثة - فعلى مر السنين قام المنظرون بدراسة العلاقة بين الذكاء والوجدان باعتبارهما متكاملين وليس متضادين .

ما الذكاء الوجداني

١٩٢٠ - ١٩٣٠ : اعتبر ثورنديك أن الذكاء الاجتماعي أي القدرة على فهم الآخرين والسلوك الحكيم في العلاقات الإنسانية مظهراً من مظاهر الذكاء . وقد قدم هذه الفكرة في مجلة Harper's Magazine - وقد فسر بعض السيكلوجيين في ذلك الوقت الذكاء بأنه القدرة على جعل الآخرين يتصرفون تبعاً لما تريده .

١٩٦٠ : صدر كتاب هام عن الذكاء ومقاييسه ويصور مفهوم الذكاء الاجتماعي بأنه لا فائدة منه .

١٩٨٥ : تناول روبرت سترنبرج Robert Sternberg في كتابه الهام « ما بعد الذكاء » الذكاء الاجتماعي فذكر أنه مستقل عن القدرات الأكاديمية وأنه مفتاح أساسي للأداء الناجح في الحياة . مثال ذلك في مجال العمل نجد أن المدير الذي يتمتع بذكاء اجتماعي يستطيع التقاط بعض الاشارات والمعاني المتضمنة في السلوك أي الإشارات غير الصريحة .

١٩٨٥ : يؤكد هارود جاردنر Howard Gardner في كتابه عن الذكاءات المتعددة، أن فهم الإنسان لنفسه وللآخرين وقدرته على استخدام وتوظيف هذا الفهم يعد أحد نماذج الذكاء ، الذكاء الشخصي ، الذكاء في العلاقة بالآخرين وكلاهما مهارات ذات قيمة في الحياة .

١٩٩٠ : قدم بيتر سالوفي وجون ماير Peter Salovey and John Mayer نموذجاً للذكاء الوجداني في كتابهما ، الخيال ، المعرفة ، الشخصية - Imagina- tion, Cognition and Personality .

١٩٩٥ : اصدر دانييل جولمان Daniel Goleman كتابه الذكاء الوجداني ، لماذا يعنى أكثر مما تعنى نسبة الذكاء .

١٩٩٥ : قام جاك بلوك Jack Blok من جامعة كاليفورنيا بدراسة بعض المتغيرات الشخصية المرتبطة بالذكاء مستقلاً عن الذكاء الوجداني ، والذكاء الوجداني مستقلاً عن الذكاء ، وتشير نتائجه إلى أن ذوى الذكاء المرتفع مستقلاً عن الذكاء الوجداني كانوا أكثر تميزاً في الجوانب العقلية وأقل تميزاً

~~~~~ الوحدة الثانية ~~~~~

فى الجوانب الشخصية - اما المتميزون فى الذكاء الوجدانى مستقلاً عن الذكاء فكانوا اكثر تميزاً فى الجوانب الاجتماعية ولديهم اتجاهات إيجابية نحو انفسهم ونحو الآخرين .

وسع آفاق ما تعلمته :

اطلب من زميل او من مجموعة من الدراسين ان يذكروا بعض المقررات التى استفادوا منها . او بعض مناهج التدريس فى ذلك الوقت - وكذلك بعض الأحداث الاجتماعية الهامة - هل هناك علاقة بين ما ذكروا وبين الاتجاهات المذكورة عبر التاريخ نحو الذكاء الوجدانى .

ما الذكاء الوجداني

ملاحظات:

| ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية) | معلومات جديدة بالتسجيل |
|-----------------------------------|--|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| أسئلة | التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جرافيا) |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

~~~~~ الوحدة الثانية ~~~~~  
ملاحظات:

| ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية) | معلومات جديدة بالتسجيل                           |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------|
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
| أسئلة                             | التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جراهيا) |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |

## نشاط (٦) - مشاهدة شريط الفيديو: نسبة الذكاء الوجداني

- قبل البدء في هذا النشاط عليك القيام بنشاط ٢ الوحدة (٢)
- المواد المستخدمة في النشاط :
- تتضمن هذه الوحدة المواد الآتية :
- شريط فيديو عن خريطة العقل (شكل ٦-١)
  - يتضمن شريط الفيديو الآتي :
  - تصوير لنسبة الذكاء الوجداني .

### مقدمة :

هذا التدريب يدعو المشاركين للتفكير في الأسئلة الآتية : هل لديك تلاميذ ممن يعتبرون غاية في الذكاء ومع ذلك فعلاقتهم بالآخرين ليست على ما يرام ؟ وهل هناك تلاميذ آخرون يمثلون الكفاءة الاجتماعية ؟ وما المهارات المرتبطة بهذه النماذج السلوكية ؟ وما المشاعر المرتبطة بها ؟

### التوجيهات :

أثناء مشاهدتك لشريط الفيديو املأ خريطة العقل شكل (٦-١) وبعد الانتهاء من مشاهدة الشريط يمكن استخدام دليل المناقشة ليساعدك على التأمل فيما رايت، سواء بمفردك أو في مناقشة جماعية أو أن تجمع بين الاثنين.



### دليل المناقشة: نسبة الذكاء الوجداني

- كيف تفسر اختلاف سلوك س مع الراشدين مقابل سلوكه مع رفاقه ؟ كيف يمكن أن يكون شعوره ؟ إذا كان س تلميذك فكيف تتعامل معه ؟
- تأمل في اختبار الحلوى ... في تصورك لنفسك كطفل كيف يمكن أن يكون سلوكك في هذا الموقف ؟ وكيف يكون الآن ؟ وكيف يمكن أن تساعد القدرة على تأجيل الأشباع البشر في حياتهم اليومية ؟
- في اعتقادك : ما دور الذكاء الوجداني داخل المدرسة ؟ وفي أماكن العمل الأخرى ؟
- ناقش فكرة وضحت لذهنك وساعدتك على إدراك أشياء كانت خافية عليك من خلال مشاهدتك للفيديو .

\* يستطيع المدرب اختيار بعض المواقف أو الأقلام المتاحة القيام بهذا التدريب .

~~~~~ الوحدة الثانية ~~~~~

شكل (٦-١) خريطة العقل

اكتب فيما يلي ما خطر لك من مشاعر ، اقوال ، تصورات ، افكار اثناء
مشاهدتك لشريط الفيديو .

ما الذكاء الوجداني

ملاحظات:

| ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية) | معلومات جديدة بالتسجيل |
|-----------------------------------|--|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| أسئلة | التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جرافيا) |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

~~~~~ الوحدة الثانية ~~~~~  
ملاحظات:

| ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية) | معلومات جديدة بالتسجيل                              |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------|
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
| أسئلة                             | التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون<br>كلمات (جرافيا) |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |



## ماذا تكلفك الأمية الوجدانية؟

### نشاط (٧)

#### Examining The Costs Emotional Illiteracy

المواد المستخدمة في النشاط :

تتضمن هذه الوحدة المواد الآتية :

○ ماذا تكلفك الأمية الوجدانية .

سوف نحتاج إلى :

○ أوراق وأقلام وسبورة ورقية .

#### مقدمة :

تدعوك هذه المقدمة لمراجعة قيمة الأمية الوجدانية وذلك من خلال التفكير فيما تتكبده من تكاليف ، ولذلك يتيح لك هذا التدريب أن تتأمل كيف تثبت الأمية الوجدانية وجودها في المناخ المدرسي وفي علاقاتك مع التلاميذ والبالغين .

#### التوجيهات :

بعد قراءة ماذا تكلفك الأمية الوجدانية ، استخدم دليل المناقشة لتشجذ تفكيرك - يمكن أن تسجل خواطرك وتأملاتك في أوراقك الخاصة ، أو أن تشرك المجموعة في المناقشة ، وتقوموا جميعاً بتسجيل أفكاركم على السبورة الورقية .

#### ماذا تكلفك الأمية الوجدانية :

إن الإحصاءات التي تلقى الضوء على مظاهر الأمية الوجدانية وما يترتب عليها من نتائج تثير الرعب وتدق ناقوس الخطر .

- ارتفاع نسبة الجريمة سواء جرائم العنف أو القتل .
- تزايد نسبة مرتكبي الجرائم من الشباب تحت سن ١٨ .
- تزايد معدلات جرائم الاعتداء الجنسي أو التحرش .

## ~~~~~ الوحدة الثانية ~~~~~

- تزايد نسبة التعاطي في الأطفال - والتسرب من المدارس ، وزيادة معدلات الانتحار - وزيادة نسبة سوء معاملة الأطفال .
- انتشار الأمراض النفسية والمشكلات لدى الأطفال وفي الأسر .

دليل المناقشة :



### ماذا تكلفك الأمية الوجدانية :

- إلى أي مدى تنطبق هذه المظاهر في اتجاهات الجريمة والانحراف على مدرستك ؟
- كيف يمكن أن يسهم التركيز على تنمية الذكاء الوجداني - داخل الفصول وفي المدارس بشكل عام ومع المدرسين والآباء - في رفع نوعية الحياة لدى أفراد المجتمع المدرسي .
- استخدم الكلمات أو الرموز أو الصور لتعبر عن مظاهر الأمية الوجدانية في مدرستك وما يترتب عليها - أثناء ذلك فكر كيف تؤثر الأمية الوجدانية على العلاقات في المجتمع التربوي ،
  - بين المدرس والمدرس
  - بين المدرس والزلاء من خارج الهيئة التدريسية .
  - بين المدرس والتلميذ
  - بين المدرس والمدير
  - بين المدرس والآباء
  - بين المدرس وأفراد المجتمع

### كذلك ناقش كيف تؤثر الأمية الوجدانية على علاقات التلاميذ :

- بين تلميذ وتلميذ
- بين تلميذ ومعلم
- بين تلميذ ووالديه .
- كيف يمكن أن يثرى التركيز على الذكاء الوجداني العلاقات داخل مدرستك ، ما هي الخطوات التي يمكن أن تتخذها بمفردك أو مع غيرك بهذا الصدد ؟

### ملاحظات:

[illegible]

## الذكاء الوجداني والذكاءات المتعددة

### نشاط (٨)

المواد المستخدمة في النشاط :

تتضمن هذه الوحدة المواد الآتية :

○ ملخص عن الذكاءات المتعددة داخل الفصل الدراسي .

لتوماس ارمسترنج Thomas Armstrong

التوجيهات :

اقرأ المقتطفات الآتية عن الذكاءات المتعددة ثم ناقش كيف ترتبط « بسبعة أنواع من الفطنة » . بعد القراءة - ناقش تطبيقات الذكاءات المتعددة في التعلم والتعليم والقياس والتنمية المهنية للمعلمين .

### الذكاءات المتعددة Multiple Intelligence

يرى هوارد جاردنر Howard Gardner ان النجاح في الحياة يتطلب ذكاءات متنوعة . ويقرر ان اهم اسهام يمكن ان يقدمه التعلم من اجل تنمية الأطفال هو توجيههم نحو المجالات التي تناسب ووجه التميز لديهم حيث يحققوا الرضا والكفاءة . وبدلاً من توجيه معظم الوقت والجهد نحو ترتيب الأطفال من افضل ومن اقل ، علينا ان نهتم باكتشاف اوجه الكفاءة والموهبة الطبيعية لديهم لنقوم بتنميتها .

فهناك مئات ومئات من الطرق التي توصل للنجاح ، وكذلك العديد والعديد من القدرات المتباينة التي تساعد على تحقيق النجاح .

وصف الذكاءات السبعة \* :

### ■ الذكاء اللغوي Linguistic Intelligence

القدرة على استخدام الكلمات بكفاءة شفهيًا (كما في رواية الحكايات والخطابة لدى السياسيين ، أو كتابة (الشعر - التمثيل - الصحافة - التأليف) .

\* أضاف هوارد جاردنر ذكائين ذكرهما في محاضراته في مؤتمر «تعليم من أجل الذكاء» وهما الذكاء المرتبط بالخلق والوجود والذكاء المرتبط بالبيئة .

## ما الذكاء الوجداني

يتضمن هذا الذكاء القدرة على معالجة البناء اللغوي ، الصوتيات ، المعاني وكذلك الاستخدام العملي للغة - وهذا الاستخدام قد يكون بهدف البلاغة - أو البيان (استخدام اللغة لإقناع الآخرين بعمل شيء معين) أو التذكر (استخدام اللغة لتذكر معلومات معينة) أو التوضيح (استخدام اللغة لايصال معلومة معينة) أو الميتالفة (أي استخدام اللغة للغة في ذاتها) .

## ■ الذكاء المنطقي الرياضي Logical - Mathematical Intelligence

القدرة على استخدام الأرقام بكفاءة مثل (الرياضي - المحاسب - الاحصائي) وكذلك القدرة على التفكير المنطقي (العالم - مصمم برامج الحاسب الآلي - استاذ المنطق) هذا الذكاء يتضمن الحساسية للنماذج والعلاقات المنطقية . في البناء التقريبي والافتراضي (بما أن ... إذن - السبب والنتيجة) وغيرها من نماذج التفكير المجرد .

ان نوعية العمليات المستخدمة في الذكاء المنطقي الرياضي تشتمل على - التجميع في فئات ، التصنيف ، الاستدلال ، التعميم ، اختبار الفروض ، المعالجات الحسابية .

## ■ الذكاء المكاني Spatial Intelligence

القدرة على إدراك العالم البصري المكاني بدقة ومثال لها (الصياد - الدليل - الكشاف) والقيام بعمل تحولات بناء على ذلك الإدراك كما في عمل (مصمم الديكور - المهندس المعماري - الفنان - المخترع) هذا الذكاء يتضمن الحساسية للألوان ، الخطوط ، الأشكال ، الحيز والعلاقات بين هذه العناصر . وهي تتضمن القدرة على التصور البصري والتمثيل الجرافي للأفكار ذات الطبيعة البصرية أو المكانية وكذلك تحديد الوجهة الذاتية .

## ■ الذكاء الجسمي أو الحركي Bodily - Kinesthetic Intelligence

الخبرة في استخدام الفرد لجسمه للتعبير عن الأفكار والمشاعر كما يبدو في أداء (الممثل - الرياضي - الراقص) وسهولة استخدام اليدين في تشكيل الأشياء كما يبدو في أداء (المثال - النحات - الميكانيكي - الجراح) ويتضمن هذا

~~~~~ الوحدة الثانية ~~~~~  
الذكاء مهارات جسمية معينة مثل التأزر ، التوازن ، المهارة ، القوة ، المرونة ،
السرعة ، وهكذا ...

■ الذكاء الموسيقي Musical Intelligence

القدرة على إدراك الموسيقى والتحليل الموسيقى (مثل الناقد الموسيقى)
والإنتاج الموسيقى (مثل المؤلف الموسيقى) والتعبير الموسيقى (مثل العازف) .
يتضمن هذا الذكاء الحساسية للإيقاع ، النغمة ، الميزان الموسيقى لقطة
موسيقية ما ، كما يعنى هذا الذكاء الفهم الحدسى الكلى للموسيقى ، أو الفهم
التحليلى الرسمى لها - أو الجمع بين هذا وذلك .

■ الذكاء فى العلاقة مع الآخرين Interpersonal Intelligence

القدرة على إدراك الحالات المزاجية للآخرين والتمييز بينها وإدراك نواياهم
، ودوافعهم ومشاعرهم . ويتضمن ذلك الحساسية لتعبيرات الوجه والصوت
والإيماءات وكذلك القدرة على التمييز بين المؤشرات المختلفة التى تعتبر هاديات
للعلاقات الاجتماعية ، كما يتضمن هذا الذكاء القدرة على الاستجابة المناسبة
لهذه الهاديات الاجتماعية بصورة عملية (بحيث تؤثر فى توجيه الآخرين) .

■ الذكاء الشخصى الداخلى Intrapersonal Intelligence

معرفة الذات والقدرة على التصرف المتوائم مع هذه المعرفة - ويتضمن
ذلك أن تكون لديك صورة دقيقة عن نفسك (جوانب القوة والقصور) والوعى
بحالاتك المزاجية ، نواياك ، دوافعك ، رغباتك ، قدرتك على ضبط الذاتى ،
الفهم الذاتى ، الاحترام الذاتى .

ما الذكاء الوجداني

دليل المناقشة:



الذكاءات المتعددة:

ناقش الأسئلة التالية في مجموعة:

□ تأمل عبارة جاردنر الافتتاحية . ما معناها بالنسبة لك شخصياً ؟ ما الفوائد التي تعود على الإنسان إذا احترمت التنوع في الذكاء الإنساني ؟

□ فكر في تطبيقات الذكاءات المتعددة بالنسبة للمدرسة ، كيف يمكن أن توظف الذكاءات المتعددة في حل المشكلات وقياس الأداء .

□ تأمل نفسك - لتعرف أفضل الأساليب للتعلم بالنسبة لك ؟ هل كان هذا الأسلوب موضع تشجيع في خبراتك المدرسية ؟ هل هناك نوع معين من الذكاء تريد أن تنميه ؟

~~~~~ الوحدة الثانية ~~~~~

□ طالما أنك تفكر في الذكاءات المتعددة وعلاقتها بأسلوبك في التدريس
فعليك أن تفكر في الأساليب المتنوعة التي يمكن للتلاميذ من خلالها أن
يعبروا عما تعلموه ؟

□ بعد قراءتك عن الذكاءات المتعددة ، ما هي الأشياء الجديدة التي اكتشفتها
عن نفسك ؟ كيف تؤثر هذه المعرفة الجديدة في تفاعلك مع تلاميذك ومع
زملائك ، مع والديك ، مع أفراد المجتمع ؟

□ ما هي أقوى ذكاءاتك ؟ (سوف نجد في الوحدة ٣ مقياساً للذكاءات
المتعددة وقد تريد أن تقارن رأيك بدرجةك على المقياس) .

ما الذكاء الوجداني

ملاحظات:

| ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية) | معلومات جديدة بالتسجيل |
|-----------------------------------|--|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| أسئلة | التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جرافيا) |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

الوحدة الثانية

ما نسبة ذكاءك الوجداني؟

نشاط (٩)

المواد المستخدمة في النشاط :

تتضمن هذه الوحدة المواد الآتية ،

- ما نسبة ذكاءك الوجداني (شكل ٩-١) .
- دليل تصحيح نسبة الذكاء الوجداني (شكل ٩-٢) .

شكل (٩-١)

ما نسبة ذكاءك الوجداني؟

What's your Emotional Intelligence Quotient ?

فيما يلي اختبار بسيط صممه دانييل جولمان للتعرف على نسبة الذكاء الوجداني - اجب بأمانة على اساس ما يمكنه ان تقوم به فعلاً في حياتك اليومية. لا تعيد التفكير لتخمن الإجابة الصحيحة. لا تبالغ في جدية هذه الأسئلة فإذا حصلت على درجة اقل من توقعك فلا تنزعج. هذه الأسئلة ليست مقياساً علمياً بالمعنى الدقيق .

١ - أنت في طائرة دخلت في اعصار شديد فجأة واخذت تتخبط من جهة لأخرى - ماذا تفعل ؟

ا (تستمر في قراءة الكتاب او المجلة التي كنت تقرأها ، او تواصل مشاهدة التلفزيون ولا تنتبه كثيراً لما يجري حولك ؟

ب (تتبع تعليمات الطوارئ وتراقب طقم المضيفين وتقرأ التعليمات المتاحة.

ج (قليلاً من ا + ب

د (لا اعرف .

٢ - اصطحبت اربعة اطفال في سن الرابعة إلى حديقة عامة - وبدأ واحد منهم

في البكاء لأن الثلاثة الآخرين لا يريدون اللعب معه - ماذا تفعل ؟

ا (لا تتدخل وتترك الأمر للأطفال يتصرفون بطريقتهم .

ما الذكاء الوجداني

(ب) تتكلم مع الطفل الذى يبكى وتساعدته على إيجاد بعض الأساليب التى تجعل الأطفال الآخرين يلعبون معه .

(ج) تطلب منه بهدوء أن يتوقف عن البكاء .

(د) تحاول تشتيت انتباهه بأن تريه أشياء أخرى يمكن أن يلعب بها .

٣- تصور نفسك طالبا جامعيا وتتطلع للحصول على تقدير ممتاز فى مادة ما، ولكنك وجدت أنك حصلت على تقدير جيد فى امتحان نصف العام - ماذا تفعل ؟

(أ) تعد خطة لتحسين تقديرك وتقرر تنفيذها .

(ب) تقرر أن تتحسن فى المستقبل .

(ج) تقول لنفسك أن هذا المقرر ليس له قيمة كبيرة، وتركز بدلاً منه على المقررات التى حصلت فيها على تقديرات مرتفعة .

(د) تذهب للأستاذ وتطلب منه رفع درجتك .

٤- تصور نفسك مندوبا للتأمين وتبحث عن عملاء للتأمين فى شركتك - طرقت ١٥ بابا وكلها رفضت التأمين مما جعلك تشعر بالتخاذل - ماذا تفعل ؟

(أ) تقول لنفسك ربما كان حظى أفضل غدا .

(ب) تراجع أسلوبك لتكتشف إذا كان فيه ما يقلل من كفاءتك كمندوب تأمين .

(ج) تجرب شيئا جديدا فى الإتصال القادم .

(د) تجرب عملاً جديداً غير التأمين .

٥- أنت مدير فى مؤسسة تسمى لتشجيع احترام عدم التمييز بين البشر (التمييز على أساس اللون أو الانتماء) - ماذا تفعل ؟

سمعت أحد العاملين يقول نكتة حول التمييز (العنصرى) - ماذا تفعل ؟

(أ) اتجاهله - انها مجرد نكتة .

(ب) تستدعى قائل النكتة وتوبخه ؟

~~~~~ الوحدة الثانية ~~~~~

(ج) تواجهه فوراً بأن هذه النكته غير مناسبة وغير مقبولة في هذه المؤسسة.

- (د) تقترح على قائل النكته ان يلتحق ببرنامج للتدريب على التسامح .
- ٦ - انت تحاول تهديده صديق يشتمل غضباً من سائق في سيارة اخرى قطع الطريق امامه بطريقة تعرضه للخطر - ماذا تفعل ؟
- (أ) تقول له انس الموضوع ما دمت لم تصب بسوء والمسالة بسيطة .
- (ب) تحاول ان تدبر الراديو او المسجل لتشتت انتباهه .
- (ج) تؤيد كل ما يقوله عن السائق الاخر كي تشعره بتفهمك .
- (د) تذكر له واقعة مشابهة حدثت لك وانك كنت تشعر بما يشعر هو به ، واثناء شدة انفعالك رايت السائق الاخر تقع له حادثة وينقل للمستشفى .

٧ - انت وصديق حميم تتناقشان - تصاعد النقاش إلى صياح وكلاكما في حالة غضب - واثناء ذلك تعديت حدود اللياقة بدون أن تقصد - ما افضل شيء يمكن ان تفعله ؟

- (أ) تأخذ ٢٠ دقيقة راحة ثم تعاود المناقشة .
- (ب) تنهى الجدل وتلتزم الصمت بصرف النظر عما يقوله الزميل .
- (ج) تعتذر وتطلب منه ان يعتذر هو ايضا .
- (د) تتوقف برهة وتعيد ترتيب افكارك وتعرضها بدقة بقدر الامكان .
- ٨ - اسندت إليك رئاسة لجنة مهمتها حل مشكلة في العمل بصورة جديدة ما افضل اسلوب تقوم به ؟

- (أ) تكتب خطة جدول زمني لمناقشة كل جوانب المشكلة وهكذا تحسن استخدام الوقت .
- (ب) تتيح الوقت لأعضاء اللجنة ليتعرفوا على بعضهم البعض بشكل افضل .
- (ج) تطلب من كل عضو في اللجنة ان يقدم ما لديه من افكار لحل المشكلة .
- (د) تبدأ بجلسة قصص ذهني وتشجع كل عضو في اللجنة ان يقول ما يخطر بباله وإن كان يبدو غريباً .

ما الذكاء الوجداني

٩- ابنك الذى يبلغ من العمر ٣ سنوات لاحظت منذ أن ولد أنه خجول جداً وحساس للغاية ويخاف من الأماكن الجديدة والأشخاص الذين لا يعرفهم-
ماذا تفعل ؟

(أ) تتقبله كما هو وتفكر فى كيفية حمايته من المواقف التى تسبب ازعاجه.
(ب) تعرضه على اخصائى نفسى ليساعده .
(ج) تعتمد ان تعرضه لمواقف جديدة وأشخاص لا يعرفهم حتى يتغلب على مخاوفه .

(د) تعمل على إشراكه فى سلسلة من الخبرات التى تتحداه ولكن فى حدود قدراته حتى يتعلم أنه قادر على التصرف فى المواقف الجديدة .

١٠- منذ سنوات وأنت تريد استئناف تعلم اللعب على آلة موسيقية حاولت تعلمها فى طفولتك، والآن أتاحت لك الفرصة لتبدأ . أنت تريد تحقيق أكبر استفادة من الوقت - ماذا تفعل ؟

(أ) تصنع لنفسك برنامجاً صارماً للتدريب يومياً .
(ب) تختار قطع موسيقية تشجعك .
(ج) تتدرب فقط حين تشعر بالرغبة فى التدريب .
(د) تختار قطع صعبة ولكنك تستطيع عزفها بمزيد من الجهد .

الوحدة الثانية

شكل (٩-٢) دليل تصحيح نسبة الذكاء

على ضوء الدرجات الآتية صحح إجاباتك وإجمع الدرجات لتحصل على نسبة الذكاء الوجداني .

١ - ٢٠ ، ب = ٢٠ ، ج = ٢٠ ، د = صفر ،

أي إجابة مقبولة إلا (د) لأنها تعكس غياب الوعي بالذات فيما يختص باستجابتك عند مواجهة مشكلة .

٢ - ١ = صفر ، ب = ٢٠ ، ج = صفر ، د = صفر ،

ب هي أفضل إجابة، الآباء ذوي الذكاء الوجداني المرتفع يوظفون مواقف الانزعاج كفرص ويساعدون ابنائهم على فهم سبب شعورهم بالانزعاج، وكيف يشعرون، وما هي البدائل التي يمكن أن يجربوها .

٣ - ١ = ٢٠ ، ب = صفر ، ج = صفر ، د = صفر ،

أ هي أفضل الإجابات لأن دافعية الذات تتضمن وضع خطة للتغلب على الصعاب والإحباط وتنفيذ هذه الخطة .

٤ - ١ = صفر ، ب = صفر ، ج = ٢٠ ، د = صفر ،

ج هي أنجح الإجابات حيث أن ج أكثر الطرق فاعلية لخلق مناخ يتسم بالتسامح وقبول التنوع والاختلاف وأن يكون واضحاً للجميع وبصورة علنية ومباشرة أن المعايير الاجتماعية في المؤسسة لا تقبل التعصب. فبدلاً من تغيير التعصب وهو أمر صعب - لا تقبل السلوك الدال عليه .

٦ - ١ = صفر ، ب = ٥ ، ج = ٥ ، د = ٢٠ ،

د هو الأفضل - بيانات عن الغضب وكيفية تهدئته تشير إلى كفاءة تشتيت انتباه الغاضب عن الموضوع المثير لغضبه وتفهم مشاعره ورؤيته للموقف واقتراح رؤية بديلة أقل إثارة للغضب .

ما الذكاء الوجداني

٧ - ١ = ٢٠ ، ب = صفر ، ج = صفر ، د = صفر ،

أ هي الأفضل لأن الابتعاد عن الموقف لمدة ٢٠ دقيقة يعطي فرصة للتخلص من الآثار الفسيولوجية السيئة للغضب التي تخل بالإدراك السليم وتوجه الإنسان للخطأ - بعد أن يتحقق الهدوء تكون فرصة المناقشة أفضل.

٨ - ١ = صفر ، ب = ٢٠ ، ج = صفر ، د = صفر ،

ب أفضل رجابة حيث يعمل المبدعون بأقصى طاقاتهم حين يتوفر لهم مناخ ودود ومتفهم ومريح، فالشعور بالحرية والانطلاق يساعدهم على تقديم أفضل ما لديهم من أفكار .

٩ - ١ = صفر ، ب = ٥ ، ج = صفر ، د = ٢٠ ،

د هي الأفضل لأن الأطفال الخجولين ممكن أن يصبحوا أكثر إنطلاقاً إذا استطاع أبائهم أن يوفر لهم مواقف مناسبة تتحدى شعورهم بالخجل ولكن دون تعرضهم للتهديد .

١٠ - ١ = صفر ، ب = ٢٠ ، ج = صفر ، د = صفر ،

ب هي الأفضل لأن التحدى المتوسط الدرجة منشط ولذلك فهو سار يعطي أفضل الفرص للعمل والإنتاج .

الوحدة الثانية

ملاحظات:

[illegible]

ما الذكاء الوجداني

ملاحظات:

| ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية) | معلومات جديدة بالتسجيل |
|-----------------------------------|---|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| أسئلة | التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون
كلمات (جرافيا) |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

~~~~~ الوحدة الثانية ~~~~~  
ملاحظات:

| ملخص الأفكار الأساسية (المفتاحية) | معلومات جديرة بالتسجيل                              |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------|
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
| أسئلة                             | التمثيل من الأفكار المفتاحية بدون<br>كلمات (جرافيا) |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |

الوحدة الثالثة

الوعي بالذات

الذكاء الوجداني

---



## ~~~~~ الوعى بالذات ~~~~~

### نظرة عامة :

تقدم هذه الوحدة الفرصة للمشاركين للتمعن فى مفهوم الوعى بالذات .  
احد مجالات الذكاء الوجدانى الخمسة . وقد تم اختيار الأنشطة والمواد  
لتساعد المشاركين على تعميق فهمهم بالوعى بالذات ودوره فى الذكاء الوجدانى  
سوف تساعدك بعض هذه الأنشطة على أن تصبح أكثر وعياً بذكاءاتك  
واسلوبك . فى هذه الوحدة سوف تستكشف الإجابات على الأسئلة الآتية :

- ☐ ما الوعى بالذات ؟
- ☐ كيف يمكن التعبير عن الوعى بالذات ؟
- ☐ ما دور الفن والأدب فى تنمية الوعى بالذات ؟
- ☐ كيف يمكن تنمية الوعى بالذات ؟
- ☐ ما الأنشطة الصفية التى تسمح للتلاميذ بالتعبير عن الوعى  
بالذات وتنميته ؟
- ☐ ما الذكاءات المفضلة لديك ؟
- ☐ معرفة أنواع القيادات المختلفة ؟
- ☐ ما نسبة ذكاءك الوجدانى ؟

### الأدوات المستخدمة :

- يتضمن هذه الوحدة الأدوات الآتية :
- ☐ «إعرف نفسك » الفصل الرابع من كتاب الذكاء الوجدانى لدانييل  
جولمان .
- ☐ أنشطة متنوعة لتنمية الوعى بالذات والتعبير عنه لدى التلاميذ  
والراشدين .
- ☐ نشاط يستخدم التعبير بالرسم (جرافيا) لتنمية الوعى بالذات .
- ☐ مقياس الذكاءات المتعددة للراشدين .
- ☐ مقياس لنسبة الذكاء الوجدانى .

### أنشطة مقترحة :

تقدم هذه الوحدة أنشطة تساعدك على استكشاف الوعى بالذات والتعبير

### ~~~~~ الوحدة الثالثة ~~~~~

عنه وقياسه وتنميته . استخدم من الأنشطة والأدوات ما يتناسب وإحتياجاتك ولا تقيد نفسك بها .

- إقرأ عن الوعي بالذات وتأمل فيما قرأت .
- اكمل نشاط ، أنا شخص ..... .
- وظف الفن والموسيقى والكتابة لتنمية الوعي بالذات .
- صمم تخطيط أو وصف لذاتك حتى تنمى وعيك بذاتك .
- صمم رسم بياني لحياتك توضح عليه المراحل التى سادتها السعادة أو الرضا أو النجاح والمراحل التى لم تكن كذلك ، وفكر كيف انتقلت من مرحلة إلى أخرى .
- اختبر ذكاءاتك .
- اختبر نسبة ذكاءك الوجداني .

~~~~~ الوعى بالذات ~~~~~

قراءة وتأمل « أعرف نفسك »

نشاط (١)

المواد المستخدمة فى النشاط :

تتضمن هذه الوحدة المواد الآتية :

○ " أعرف نفسك " الفصل الرابع من كتاب الذكاء الوجدانى ، لماذا يعنى الذكاء الوجدانى .

التوجيهات :

بعد قراءة « أعرف نفسك » يمكن الاستعانة بدليل المناقشة ليساعدك فى التأمل الشخصى ، او فى المناقشة الجماعية او فى كلاهما . قد تجد أن بعض اعضاء المجموعة قد اتقوا القراءة كجزء من الوحدة (٢) ولكننا نشجعك على قراءتها للقيام بهذا النشاط .

دليل المناقشة : أعرف نفسك :



إذا كان لدى شخص ما وعياً بالذات

☐ كيف يظهر الوعى بالذات لدى هذا الشخص ؟

☐ كيف يبدو (ما مظاهر) الوعى بالذات ؟

☐ كيف يكون الشعور بالوعى بالذات ؟

☐ فكر فى شخص ما وليكن احد تلاميذك لديه وعى بذاته - كيف تصف

هذا الشخص ؟ استخدم فى وصفك ، كيف يقوم بالأدوار الاجتماعية

المختلفة ؟ اوصف بعض الأعمال التى قام بها لكى تعبر عن إدراكك له .

يذكر جولمان فى مقاله « أعرف نفسك » نتائج بحوث جون ماير John

Mayer والذى تشير إلى أن البشر يقعون فى فئات متنوعة من حيث نماذج

الانتباه إلى مشاعرهم والتعامل معها (تناولها) فهناك ثلاثة نماذج هى « الواعى

بذاته » Self-aware ، المنجرف Engulfed ، المتقبل Accepting . فكر فى

هذه النماذج فى علاقتها بك .

منه الوحدة الثالثة

□ ما هو النموذج السائد لديك في معظم الأوقات ؟

□ هل تجد انك تستخدم نموذجاً آخر غير الذي ذكرت ؟ ما هي الظروف التي يحدث فيها ذلك ؟

□ إذا وجدت نفسك منجرفاً ، فما الاستراتيجيات التي قد تستخدمها حتى تتحول إلى الوعي بالذات ؟

□ أحياناً يتقبل الانسان أشياء لا يرضى عنها ولا تتفق مع ما يريه او يريده . ماذا تفعل لكي تتحول عن هذه الحالة ؟

□ فكر في زملائك - اقاربك - تلاميذك

هل يمكن ان تفكر او تجد من يمثلون كل نموذج على حدى ؟

□ كيف يمكن ان تعلم تلاميذك اساليب ونماذج الانتباه للمشاعر والتعامل معها ؟ اجرب بعض افكارك في الفصل واشرك زملائك في هذه الخبرات .

~~~~~ الوعى بالذات ~~~~~

## « أعرف نفسك »

### “ Know Thyself ”

يحكى فى التراث اليابانى ان احد الرهبان تحدى معلمه ليشرح له ما الجنة؟ وما النار؟ فاجابة المعلم ، إنك غير جدير بوقتي وبالتالى فلن اضيع وقتى معك او مع امثالك .

صرخ الراهب فى جنون وسحب سيفه واوشك على الانقضاض على معلمه قائلاً اريد قتلك على هذه الأهانة - اجاب المعلم بسماحة وهدوء، هذه هى النار. اجتاحت الراهب رهبة حين ادرك صدق معلمه فى وصفه للغضب الجامح الذى سيطر عليه ، فهذا واغمد سيفه وانحنى امام معلمه شاكراً . وهنا قال المعلم وهذه هى الجنة .

تنبه التلميذ اللحظى لثورته المتأججة يصور الفرق الحاسم بين الانجراف إلى مصيدة الانفعال واكتساب الوعى بانجرافك نحو هذه المصيدة .

ان حكمة سقراط « إعرف نفسك » تعتبر حجر الزاوية فى الذكاء الوجدانى، وتعنى وعى الفرد بمشاعره حين حدوثها . قد يبدو للوهلة الأولى ان مشاعرنا واضحة ، ولكن التفكير والتأمل يذكرنا بخبرات لنا لم تكن على وعى بمشاعرنا الحقيقية نحو الأشياء او الأشخاص ، واحياناً نتنبه لهذه المشاعر بعد فوات الأوان . ويستخدم العلماء النفسيون مفهوم الميتا معرفة ( ما بعد المعرفة ) Meta-cognition للإشارة إلى الوعى بعمليات التفكير ، الميتا عاطفة ( وما بعد العاطفة ) Metamood للإشارة لوعى الشخص بمشاعره - ويفضل الكاتب الوعى بالذات بمعنى الانتباه المستمر للحالة الشخصية الداخلية - فى هذه الحالة من الوعى التأملى الشخصى يقوم العقل بملاحظة ومراقبة الخبرات التى يمر بها صاحبها بما تتضمنه من مشاعر .

هذا الانتباه يتناول كل ما يمر بالوعى ، ولكن دون ان يكون طرفاً فيه - كالمشاهد الذى يهتم بما يرى ولكنه لا يشترك فى العرض - وهذا ما يسميه المحللون «الأنا الملاحظة» "Observing ego" وهى الجانب الواعى الذى يسمح للمحلل ان يراقب استجاباته لما يقوله المريض وهى العملية التى ينمىها التداعى الحر لدى المريض .

### ~~~~~ الوحدة الثالثة ~~~~~

مثل هذا الوعي بالذات يتطلب أن تقوم القشرة المخية الحديثة بنشاطها ووظائفها Neocortex وخاصة في مناطق اللغة وتوجه هذا النشاط نحو تحديد وتسمية العواطف والانفعالات التي تستثار - الوعي بالذات ليس انتباهاً يحدث له تشنيت أو تحريف مع حالات الانفعال فيبالغ أو يحرف ما يدرك ، ولكنه حالة محايدة تظل على حيادها وتاملها حتى في حالات الهياج والتوتر وفي حالات الاكتئاب ، حيث تظل هذه الوظيفة في حالة نشاط فيلاحظ المكتئب اكتئابه حتى لو لم يستطيع مقاومته وملاحظة الذات Self - Observation إذا احسن توظيفها فهي تساعد على إدراك المشاعر والانفعالات المضطربة ، وفي أبسط استخدام لها فهي تساعد على رؤية الخبرات الشخصية من زاوية أخرى مختلفة « مشاهدة من الخارج » وهي رؤية موازية لمعيشة الخبرة أو هي ما وراء الخبرة "Meta" وهي تزود الفرد بالوعي بما يحدث بموقف ما وليس بالانغماس أو الذوبان فيه . وهو الفرق بين أن تغضب من شخص ما حتى تشعر وكأنك تريد أن تقتله هذه هي الخبرة المباشرة ، أما الوعي بها أو ملاحظتها فتقول لنفسك : « هذه مشاعر الغضب إنى غاضب من هذا الشخص - تقول ذلك أثناء الغضب . وإذا استخدمنا لغة الجهاز العصبى ونشاط المخ فإن هذه النقطة في النشاط العقلى تعطى إشارة أن القشرة المخية الحديثة Neocortical Circuits نشطة وتراقب الانفعالات وهى الخطوة الأولى فى التحكم أو الضبط الانفعالى . هذا الوعي بالانفعالات والعواطف هو الكفاءة الوجدانية الأساسية التى يبنى عليها التحكم الوجدانى الذاتى .

- الوعي بالذات باختصار هو الوعي بمشاعرنا أو انفعالاتنا أو عواطفنا وكذلك الوعي بأفكارنا المرتبطة بهذه العواطف والانفعالات - وكما يقول جون ماير John Mayer اساذ علم النفس بجامعة هامبشر وبيتر سالوفى Peter Sa-lovey وهما أول من قدم مفهوم الذكاء الوجدانى - أن الوعي بالذات يمكن أن يكون بدون استجابة أى لا يصاحبه استجابة ولا يصدر عنه تقييم أو حكم أى لا يصاحبه قرار ، هذا جيد أو سيئ ، مقبول أو مرفوض ولكن هذا غير شائع فى معظم الحالات يتضمن الوعي بالذات تقييم واستجابة « يجب ألا أشعر بهذا الشعور » « على أن أفكر فى أشياء مبهجة لأخفف من الحزن » ، وأحياناً يصل الوعي بالذات إلى إصدار تعليمات صارمة « يجب ألا أفكر فى هذا » إذا كان هناك موضوعاً يتميز بالشجن .

## ~~~~~ الوعى بالذات ~~~~~

- بالرغم من ان هناك فرقاً منطقياً بين الوعى بالحالة الوجدانية من ناحية ومحاولة تغييرها من ناحية أخرى إلا ان ماير يرى ان - العمليتين متلازمتان ، فالوعى بشعور غير مرغوب فيه يصاحبه الرغبة فى التخلص منه . وهذا الوعى يختلف تماماً عن بذل الجهد لمقاومة إندفاع ما ، فحين يطلب من طفل غاضب بضرب صاحبه ان يتوقف فوراً ، فهو يتوقف عن الضرب ولكن الغضب يظل كما هو فما زالت افكار الطفل مركزة على الموقف المثير للغضب ، فهو يتوقف عن الضرب ولكنه يقول « هذا اخذ لعبتى » وهو فى حالة غضب شديد .

الوعى بالذات له تأثير أقوى على المشاعر السلبية القوية فحين تقول « انا اشعر بالغضب او هذه مشاعر الغضب » حين تقول ذلك لنفسك تشعر بحرية وسيادة على نفسك تسمح لك ان تخفف من غضبك إن شئت او تتصرف فى حدوده إن شئت .

وقد وجد ماير ان الناس تنوزع إلى نماذج متنوعة فيما يختص بالإنتماء لمشاعرهم والتعامل معها .

### ■ الوعى بالذات - Self aware

الوعى بحالاتهم المزاجية كما تحدث ، وهؤلاء لديهم ثراء فيما يختص بحياتهم الوجدانية ، ووضوح رؤية بالنسبة لانفعالاتهم يمكن ان يكون الأساس لسمات شخصية أخرى ، وهم على يقين بحدودهم ويتمتعون بصحة نفسية جيدة ولديهم رؤية إيجابية للحياة ، وحين يصابون بحالة مرضية سلبية فإنهم لا يتوقفون عندها ، بل يكونون قادرين على الخروج منها بسرعة . وباختصار فإن تقديرهم للأمور يساعدهم على معالجة مشاعرهم ووجداناتهم .

### ■ المنجرف Engulfed

هؤلاء تطفئ عليهم عواطفهم وانفعالاتهم وتبتلعهم وهم عاجزون عن تفاديها ، وتملكهم حالاتهم المزاجية . وليس لديهم وعى بمشاعرهم ، فهم مستغرقون فى مشاعرهم أكثر من ان يكونوا مدركين لها وهم لا يبذلون أى جهد للخروج من المزاج السيء ويشعرون بانهم ليس لديهم تحكم فى حياتهم الوجدانية .

### ■ المتقبل Accepting

هذه الفئة لديهم رؤية واضحة عن مشاعرهم . وافراد هذه الفئة متقبلون لهذه المشاعر ولذلك لا يحاولون تغييرها وينقسم المتقبلون إلى فريقين ذوى المزاج

## ~~~~~ الوحدة الثالثة ~~~~~

المعتدل وبالتالي ليس لديهم دافع لتغييره . وآخرون برغم وضوح رؤيتهم عن حالتهم المزاجية إلا أنهم معرضون للمزاج السيء ولكنهم يتقبلونه ، ولا يقومون بأي شيء لتغييره برغم انزعاجهم ، وهذا هو النموذج الشائع لدى الاكتئابيين .

### العاطفي واللامبالي

#### The Passionate and The Indifferent

- تصور نفسك في الأوتوييس الصحراوى المتوجة إلى بلدتك - الجو لطيف وكل شيء هادئ والسيارة تنطلق بأقصى سرعتها وفجأة يقول السائق ان الفرامل لا تعمل .

السؤال هنا ماذا تفعل ؟ تخمض عينيك وتظل ساكناً ، تقرا كتاب ... ، تستمر في مشاهدة الطريق الزراعى ، تفكر كيف تساعد في اصلاح الفرامل ، تسال من حولك عما يدور في مقدمة الأوتوييس ؟ ماذا تفعل ؟

الاستجابات التى ترد للذهن بشكل طبيعى قبل غيرها تعبر عن اسلوبنا فى الاستجابة فى مواقف الخطر - لقد وضعت سوزان ميلر Suzanne Miller استاذ علم النفس فى جامعة تمبل أكثر من سيناريو عن استجابة ركاب طائرة لموقف دخول الطائرة فى دوامة هوائية ، ووضعت بدائل متعددة للاستجابة لدراسة الفروق بين الأفراد فى الاستجابة للمواقف الصعبة فهل يتنبهون لكل التفاصيل لما حولهم او ينتزعون انفسهم من الموقف ليشتتوا انتباههم عنه . يترتب على هذين الأسلوبين فى الانتباه (رصد الخطر) نتائج متباينة تماماً فى كيفية إدراك الأفراد لاستجاباتهم الانفعالية . فمن يتجه نحو الموقف يزيد شعوره به ويتضاعف انفعاله ، ومن يتجه بعيداً عن الموقف ويشتت انتباهه عنه تكون مشاعره نحوه أقل ومعرفته به كخبرة انفعالية أقل .

فى الحالات المتطرفة نجد أن بعض الناس يكون وعيهم الوجدانى مسيطراً عليهم ومؤثراً فيهم بشدة فى حين أن البعض الآخر يكاد لا يكون لديهم وعياً بحالاتهم الوجدانية .

- فى دراسة قام بها Edward Diener من جامعة الينوى عن عمق الخبرة الانفعالية يذكر مثلاً عن طالب رأى ناراً مشتعلة فى المدرسة فذهب إلى جهاز الإطفاء وهذا امر طبيعى . ولكن الباحث يقول ماذا يحدث لو أن هذا الطالب

## ~~~~~ الوعى بالذات ~~~~~

بدلاً من أن يجرى يسير بسرعه العاديه لأنه لم يدرك خطورة الموقف ؟ هذا النموذج من البشر ليس لديه عواطف Passions ، فهو يعيش حياته دون انفعال كبير حتى في اصعب المواقف . هذا النموذج يمثل حالة متطرفه فى دراسة دينر وعلى النقيض هناك شكل آخر للتطرف يذكره الباحث ليصف به حالة سيدة فقدت قلماً فأصابها شعوراً شديداً بالفقد لعدة ايام - وفى موقف آخر لنفس السيدة حين قرأت اعلاناً عن سلعة مخفضة ، فتركت كل ما لديها من اعمال وتجهت جهد الذهاب إلى ذلك المكان البعيد لتستمتع بالتخفيض .

- وقد وجد دينر أن الاناث بشكل عام لديهم خبرات انفعالية اقوى سواء كانت سره أو غير ساره - وإذا استبعدنا الجنس فإن الحياة الانفعالية تكون اكثر ثراء لدى الأكثر ملاحظة وانتباهاً لحياته الوجدانية - هذه الحساسيه الانفعالية تعنى أن اقل استثاره تنطلق فيها انفعالات جياشه سواء إيجابية أو سلبية وعلى عكس الطرف الآخر من هذا البعد الذى لا ينتبهون لخبراتهم الوجدانية حتى في اصعب المواقف .

## إنسان بدون مشاعر

### The man Without Feelings

نبدا عرضنا بحالة طبيب شاب ناجح فى عمله ، مخلص ، ذكى ، دمث الخلق ، حين يتكلم عن العلم والعمل ، فهو محدث رائع ، ولكن يدفع خطيبته للجنون لأنه لا يستطيع أن يعبر عن مشاعره ، وهذا ما يقوله الشاب ، أنا لا أستطيع أن أعبر عن مشاعرى ، فانا لا اعرف ما أقول بهذا الصدد فليس لدى مشاعر قوية إيجابية أو سلبية.

هذا التباعد الوجدانى كان يسبب الاحباط للكثيرين الذين يحيطون بهذا الشاب - فهو لم يتكلم عن مشاعره لأى شخص فى حياته والسبب ببساطة أنه لا يعرف مشاعره فهو لا يغضب ولا يحزن ولا يفرح .

هذا النموذج يجعل هذه الشخصية لا لون لها « فراغ » وهى مصدر ملل للمحيطين بها ويطلق على هذه الحالة Alexithmia وأصلها اللاتينى (a) الاقتار (Lexis) كلمات (Thymos) العاطفة . الاقتار للكلمات التى تعبر عن العاطفة . ويبدو أن هذه الفئة من البشر لا تفتقر للمشاعر كليه - وإن كان من

### الوحدة الثالثة

الممكن أن يكون السبب في ذلك هو عجزهم عن التعبير عن العواطف وليس غيابها كلية . وقد تم اكتشاف هذا النموذج من الشخصية من خلال التحليل النفسى ، فهو نموذج لا يستجيب للعلاج لأنهم لا يذكرون أى مشاعر وليس لديهم أى مخيلة وليس لأحلامهم أى مضمون وجدانى ، باختصار ليس لديهم حياة وجدانية يتكلمون عنها . وأهم خاصية إكلينيكية لهذه الفئة صعوبة وصف مشاعرهم أو مشاعر الغير وقصور شديد فى المضردات الوجدانية والأكثر من ذلك أن لديهم صعوبة فى التمييز بين المشاعر المختلفة وكذلك التمييز بين المشاعر والإحساس الجسمى - فقد يذكروا أن لديهم شعور بالدوار أو التوتر فى المعدة أو تصيب العرق ولكنهم لا يستطيعون أن يذكروا أنهم يشعرون بالقلق .

حين تراهم تشعر أنهم من عالم آخر مختلف . هذا النموذج الشخصى Alexithmia لا يكون إلا نادراً ويذكر بيتر سيفينوس من جامعة هارفارد - Peter sifneos أن أحد الحالات التى يعالجها ذكرت له أنها بكت عند مشاهدة فيلم يحكى عن وفاة مريض بالسرطان ، وكانت والدته هذه السيدة مريضة بالسرطان - وحين حاول المعالج أن يساعدها على ربط الحدثين لم تستطع فقد ذكرت للمعالج أنها كانت تبكى ولا تعرف السبب .

وهذا هو جوهر هذه الحالة فالمشكلة ليست فى غياب الشعور أو الوجدان وإنما فى غياب القدرة على التعبير فى كلمات عن هذا الوجدان ، إن هذا النموذج يعانى من قصور شديد فى المهارة الرئيسية للذكاء الوجدانى وهى الوعى بالذات - ويترتب على ذلك تجنبهم لأى خبرات مثيرة للعواطف أو الانفعالات .

هذا الاضطراب الشديد فيما يتعلق بالمشاعر يؤدى بهم للشكوى الدائمة من مشكلات صحية ، والتى هى فى حقيقة الأمر وفى معظم الأحوال مشكلات انفعالية وهى الظاهرة المرضية التى تعرف بتحويل الأعراض النفسية لأعراض جسمية Somaticizing يمكن أن نطلق عليها الجسمنفسية مقابل الأعراض النفسجسمية ، وفيها تتسبب المشكلات الانفعالية فى ظهور أعراض جسمية . ويرجع اهتمام الطب النفسى بهذه الحالات لما يترتب على هذا الاضطراب من الالتجاء المستمر للعلاج الجسمانى الذى لا يؤدى إلى أى تحسن فى حالة المريض حيث أن السبب الحقيقى ليس جسمى .

~~~~~ الوعى بالذات ~~~~~

وبرغم ان هذا المرض Alexithmia لم يتم معرفة اسبابه بوضوح إلا ان بيتر سيفنيوس يرجح انه نتيجة للانفصال بين الجهاز الطرفى للمبى والقشرة الحديثة وخاصة فى مراكز اللغة وهو تفسير يتفق مع فهمنا للمخ الوجدانى . وقد لاحظ سيفنيوس ان مرضى الصرع الذين اجروا عمليات جراحية للفصل بين الجزء للمبى والقشرة الحديثة ظهرت لديهم اعراض الفتور الانفعالى التى تميز Alexithmia .

ونستطيع ان نقول باختصار انه برغم ان المخ الوجدانى يستجيب بمشاعر معينة إلا ان القشرة الحديثة لا تستطيع تمييز هذه المشاعر ولا تستطيع التعبير عنها فى اللغة المناسبة .

فى مزايا الانفعالية In Praise of gut feeling

مرضى لديه ورم بالمخ خلف الجبهة مباشرة - وقد تم استئصال الورم ونجحت العملية بالمعايير الجراحية - ولكن كل من يعرف هذا المريض يؤكد انه تغير لم يعد كما كان قبل الجراحة . فقد كان محامياً ناجحاً ولكنه الآن لا يستطيع العمل ، لا يستطيع الاستمرار فى زواجه ، ينفق ماله ومدخراته بدون حكمة وانتهى به الأمر للإقامة فى حجرة صغيرة بمنزل أخيه .

المحير فى حالة هذا المريض انه مازال يحتفظ بذكائه ، ولكنه لا يستطيع ان يدبر امر نفسه ، يضع الوقت فى اشياء لا قيمة لها ، لا يستطيع ان يميز بين ما هو هام أو غير هام . وقد تم فصله من عدة وظائف ، بالرغم ان المقاييس العقلية اثبتت كفاءة قدراته العقلية ، ولذلك قرر المريض ان يلجأ إلى اخصائى فى الجهاز العصبى . وقد فوجئ الاخصائى بغياب عنصر هام فى المحصلة المعرفية لهذا المريض فبالرغم من انه لا يعانى أى اضطراب فى وظائف المنطق والذاكرة والانتباه او أى وظيفة عقلية إلا انه لا يستطيع ان يتذكر مشاعره نحو ما يحدث فى حياته . فهو يستطيع ان يحكى اشد أحداث حياته ايلاماً دون أى انفعال وكأنها لا تعنيه ، لا شعور بالندم أو الحزن أو الغضب أو الاحباط .

وقد ارجع اخصائى الجهاز العصبى حالة هذا المريض للعملية الجراحية التى اجريت له لازالة الورم وفيها تم استئصال جزء من الفص امام الجبهى . وفيها قطعت الاتصالات بين المراكز السفلى للمخ الوجدانى وخاصة « اللوزة » وما يتصل بها من ناحية ومراكز التفكير فى القشرة الحديثة من ناحية أخرى .

~~~~~ الوحدة الثالثة ~~~~~

فأصبح تفكير المريض مثل الحاسب الآلى يمكن أن يقوم بكل خطوات اتخاذ القرار ولكنه لا يستطيع ترتيب الأولويات أو تقييم الاحتمالات المختلفة . فكل الاحتمالات متساوية فى تقديره ولا تحمل أى معنى أو قيمة ، ويفسر داماسيو Damasio حالة هذا المريض بغياب البعد الوجدانى من تفكيره ، حيث أن القصور فى الوعى الوجدانى يؤدى به لاتخاذ قرارات خاطئة .

ويظهر هذا العجز فى كل سلوك سيصدر من المريض بدءاً من تحديد موعد مع الطبيب فكل موعد يقترحه الطبيب يرفضه ويجادل بشأنه وفى نفس الوقت لا يستطيع هو تحديد موعد - فعلى حين يستطيع أن يسوق مبررات منطقية لرفض موعد ما ، فإنه لا يستطيع أن يحدد مشاعره نحوه ، وغياب هذا الوعى بمشاعره يجعله غير قادر على التفضيل .

يتأكد من عجز هذا المريض عن اتخاذ القرار أهمية دور المشاعر والعواطف فى اتخاذ القرارات التى تواجه الإنسان فى كل لحظة فى حياته ، فعلى حين تؤدى المشاعر العنيفة إلى اضطراب التفكير ، فإن غياب الوعى بالمشاعر والعواطف له نتائج مدمرة وخاصة فى تقييم القرارات التى تتحدد مصائرنا ، كما يحدث عند اختيار عمل ما ، هل استمر فى عمل آمن أم انتقل إلى عمل أكثر إثارة وأقل امناً ، كيف أقرر بشأن الزواج ، كيف أقرر بشأن السكن ، وهكذا فى كل جوانب الحياة . هذه القرارات لا يمكن أن تتخذ على أسس منطقية فقط ولكنها تتطلب جانباً وجدانياً ، ويمكن أن نقول أنها تتطلب حكمة الوجدان فالمنطق لا يكفى لاتخاذ قرار بشأن الزواج والصدقة والثقة والعمل فالمنطق دون مشاعر اعمى .

إن الاشارات العدمية التى توجهنا فى هذه المواقف تأتى إلينا فى صورة دفعات مصدرها الجهاز الطرفى اللمبى الحشوى وهو ما يسميه داماسيو « العلامات الجسمية » مشاعر حشوية « كركبة البطن » إن العلامات الجسمية اشارة تنبيه أوتوماتيكية وظيفتها توجيه الانتباه لخطر محتمل الوقوع نتيجة لسلوك ما . وغالباً ما تبعدنا هذه العلامات عن مصادر خطر حقيقى ، وكثيراً ما تدعونا إلى السعى لفرض حقيقة أيضاً . لا يستطيع الإنسان فى هذه اللحظات أن يتذكر أو يحدد الخبرات السابقة التى أسهمت فى تكوين هذه المشاعر السلبية . فكل ما يحتاجه الإنسان هو اشارة تنبيه إلى النتائج الوخيمة

~~~~~ الوعي بالذات ~~~~~

التي يمكن ان تترتب على سلوك ما . وحين يشعر الإنسان بهذه المشاعر الحشوية الداخلية فإنه يتخلى عما كان سوف يعمل به ويتجه وجهة جديدة . وخلاصة القول ان مفتاح اتخاذ القرارات الشخصية الحكيمة التناغم بين المشاعر والمنطق .

تمجيد اللاشعور

من دراستنا للحالة السابقة نستطيع ان نقول ان جانباً من قدرة الإنسان يتمثل في الاحساس بمشاعره عند حدوثها . ويتابع منطق علم الاعصاب يمكن ان نقول إذا كان غياب دائرة عصبية ما يؤدي إلى قصور في قدرة ما فإن القوة او الضعف النسبي لهذه الدائرة العصبية سوف يؤدي إلى تفاوت في مستوى الكفاءة المرتبطة بهذه الدائرة العصبية . ويمكن ان نطبق هذا المبدأ على دور المنطقة امام الفص الجبهي في تحقيق التناغم الوجداني فنقول ان بعض الأفراد اكثر قدرة من غيرهم على استشعار الخوف والبهجة وذلك لأسباب نيورولوجية ، هؤلاء يكونون اكثر وعياً بمشاعرهم . ويمكن ان نفسير الموهبة الخاصة بالاستبطان النفسى على هذا الأساس النيورولوجى ، فبعض البشر اكثر تناغماً واتصالاً بالوسائط الرمزية او اللغة الرمزية للعقل الوجداني ، مثل الاستعارة ، الشعر ، الغناء ، القصص الخيالي وكلها وسائط للغة القلب ، وكذلك الاحلام والأساطير وكلها يتحكم فيها منطق العقل الوجداني .

فمن لديه تناغم مع لغة وصوت القلب أى لغة المشاعر والعواطف يستطيع تحديد وتوثيق هذه اللغة ، مثل كتاب القصة وكتاب الأغنية والمعالجون النفسيون هذا التناغم الداخلى يجعلهم اكثر موهبة في تأكيد « حكمة اللاشعور » ويقصد بحكمة اللاشعور فهم المعنى الذى نستشعره من احلامنا وخيالنا باعتبارها الرموز التي تجسد رغباتنا الدفينة .

الوعي بالذات أساس للاستبصار النفسى وهى الخاصية التي يسعى العلاج النفسى لتقويتها . إن أساس نموذج هاوارد جاردنر في الذكاء الشخصى هو فرويد الذى استطاع فك رموز اسرار الحياة النفسية ، وكما أوضح فرويد فإن معظم الحياة الوجدانية لا شعورى ، فإن المشاعر التي تعتمل بداخلنا لا تصل إلى عتبة الشعور فى كثير من الأحيان . وقد تحقق هذا الراى عملياً فى التجارب التي اثبتت ان الإنسان يحب ويكره أشياء او اشخاصاً لم يراها من قبل- او لا يدرك انه رآها- كل العواطف يمكن ان او هى فى الأغلب لا شعورية.

~~~~~ الوحدة الثالثة ~~~~~

ان البداية الفسيولوجية للعواطف تسبق وعى الإنسان بهذه العواطف مثال ذلك، حين يرى شخص يخاف من الثعابين صور الثعابين ، فإن الخلايا الحسية على الجلد سوف تفرز العرق كتعبير عن القلق بالرغم أنهم لا يشعرون بأى خوف . ويبدأ افراز العرق لدى هؤلاء حتى لو تم عرض صورة الثعابين بسرعة شديدة لا تسمح لهم بإدراك الصورة او معرفة ما فيها ، ناهيك عن أنهم يبدأون الشعور بالقلق . ومع نمو هذه الاستثارة الانفعالية فإنها تزداد قوة إلى ان تدخل حيز الوعى . وهكذا فهناك مستويين من العاطفة ، الشعورى واللاشعورى ، فى اللحظة التى تدخل فيها العاطفة حيز الوعى فإنها تكون قد سجلت فى اللغز الامامى (القشرة الأمامية) .

العواطف التى فى مرحلة ما تحت العتبة الحسية للوعى يمكن أن يكون لها تأثير كبير على إدراكنا وسلوكنا ، حتى مع عدم علمنا بهذا التأثير . هذا مثال لزميل تعرض لموقف سئ فى الصباح ، ومنذ ذلك الوقت وهو فى «نكد» لا يحتمل احد ولا يتقبل كلمة من احد - وليس لديه وعى بحالته - وأكثر من ذلك انه سوف يفاجأ إذا لفت احد نظره إلى سلوكه وتوتره ، ولكن حين يصبح التوتر فى دائرة الوعى أى حين يتم تسجيله فى القشرة - فإنه يستطيع أن يعيد تقييم الأمور ويستطيع أن يستبعد ذلك الشعور بالنكد الذى صاحبه منذ الصباح ، وبالتالي تتغير حالته المزاجية ورؤيته للأشياء من حوله ، وهكذا فإن الوعى بالذات الوجدانى هو حجر الأساس فى احد المكونات الأساسية للذكاء الوجدانى ، وهى القدرة على إبعاد حالة مزاجية سيئة .

أنا شخص...

نشاط (٢)

المواد المستخدمة في النشاط :

تتضمن هذه الوحدة المواد الآتية :

○ أنا شخص ... (شكل ١-٢)

وسوف تحتاج إلى :

○ افرخ ورق كبيرة ، أوراق للكتابة ، أقلام متنوعة .

المقدمة :

يمكن استخدام هذا النشاط مع أي مجموعة من الأفراد في برامج التدريب

أو الطلبة ... الخ بعد قراءة الصفات في قائمة أنا شخص (شكل ١-٢) اختر

ثلاث صفات تتمنى أن يصفك الآخرون بها ثم قم بالنشاطين التاليين .

□ اكتب ما يفسر اختيارك لهذه الصفات وما علاقتها بحياتك ؟

□ صمم لوحة تعرض فيها وتعبّر من خلالها عن الصفات الثلاثة .

الوحدة الثالثة

شكل ١-٢ أنسا شخص

| | | |
|-------------------|--------------|---------------|
| اتحمل المسؤولية | كـريـم | اراعى شعور |
| متعاطف | امـين | الاخسرين |
| متسامح | مـحب | اصمم على راي |
| عاطفي | آمن (هاديء) | متحمس |
| يعتمد على | مـترم | ودود |
| اعضو عن الآخرين | اتحكم في نفس | اساعد الآخرين |
| افضل العمل اليدوي | مـفكر | عطوف |
| مالهم | حـذر | نبيل الخلق |
| رحيم | مـجامل | صـبور |
| حلال المشاكل | اكـد واجتهد | ادعم الآخرين |
| متدقق الفكر | عـادل | احب العمل مع |
| سريع التعلم | رياضى | فـسـريـق |
| اهل للثقة | شـريف | عاطفي |
| متجدد التفكير | رسول سلام | شـجـاع |
| | | ملتزم |
| | | مخلص |

وسع آفاق تعلمك :

- هناك نشاط يمكن اقتراحه على المشاركين ، ان يتبادل أعضاء المجموعة الحوار عن قيمة هذا التدريب .
- في الفصل الدراسي ، حين يصدر عن التلاميذ سلوكيات غير مرغوبة يطلب منهم المعلم ان يذكرها مدى الارتباط بين سلوكهم والصفات التي اختاروها وكيف يساعدهم هذا السلوك (غير المرغوب) في تحقيق هذه الصفات ، ويمكن للتلاميذ ان يقوموا بنفس النشاط مع المعلمين .

~~~~~ الوعي بالذات ~~~~~

ملاحظات:

| ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية) | معلومات جديدة بالتسجيل                              |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------|
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
| أسئلة                             | التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون<br>كلمات (جراهيا) |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |

~~~~~ الوحدة الثالثة ~~~~~  
ملاحظات:

| ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية) | معلومات جديدة بالتسجيل |
|-----------------------------------|---|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| أسئلة | التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون
كلمات (جراهيا) |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

الرسم التجريدي

نشاط (٢)

المواد المستخدمة في النشاط :

سوف تحتاج للمواد الآتية :

- أوراق .
- فرش رسم - سفنج - كرتونه بيض .
- لوحات فنية - صور - كروت فيها رسم تجريدي .
- مكان للعرض .

مقدمة :

الأعمال الفنية التي تؤكد على أهمية المبادئ والأفكار أكثر من الموضوعات المباشرة تعتبر أعمال تجريدية (Abstract) ويستخدم الفنانون التجريديون الخطوط والأشكال والألوان لخلق مشاعر معينة في المشاهد ويمكن في هذا النشاط ان تتامل مشاعرك الشخصية وتعبّر عنها باستخدام الأسلوب التجريدي. كما يمكنك ان تختار لوحة أو كارت تجريدي وتناقش ما يحمله إليك من مشاعر .

تعليمات مقترحة :

- **البديل الأول :** تأمل أحد المشاعر التي لازمتك في الفترة السابقة - وتأمل ما تحمله إليك أو ترتبط به من مشاعر وعواطف أخرى .
يمكنك ان تعبر عن تأملاتك ومشاعرك باستخدام الرسم التجريدي.
بعد انتهاء المجموعة من الرسم اشترك مع المجموعة في مناقشة مشاعرهم أثناء قيامك بالتعبير بالرسم عن مشاعرك .
- **البديل الثاني :** انظر وتفحص الصور والكروت التي تحمل رسوماً تجريدية، ناقش مع مجموعة المشاعر التي تحملها هذه الرسوم وكيف تؤثر في مشاعرهم .

~~~~~ الوحدة الثالثة ~~~~~

يمكنك استخدام دليل المناقشة إذا أردت. لاحظ أن بعض الأشخاص يفضلون الاحتفاظ بمشاعرهم لأنفسهم، وهذا مقبول لأن الهدف الأساسي من النشاط هو استخدام الفن لخلق خبرة لدى المشاركين .

دليل المناقشة : المشاعر والرسم التجريدي :

«إن الوظيفة الأساسية للفن أن يجسد ما تثيره الحياة من توترات حتى يتمكن الإنسان من رؤيتها» .

هذا ما ذكرته سوزان لانجر Susanne Langer في :

العقل : مقال في المشاعر الإنسانية

Mind : An Essay on Human Feeling

ما المشاعر التي حملتها الرسوم إليك ؟

☐ كيف أثرت هذه الرسوم في شعورك ؟

☐ فكر في وقت ما في حياتك كان لديك هذا الشعور. أين كنت آنذاك؟

ماذا كنت تفعل ؟

وسع آفاق تعلمك :

يفيد هذا النشاط حين يطلب من التلاميذ رؤية الكروت واللوحات التجريدية ومناقشة المشاعر التي تحملها إليهم وذلك قبل قيامهم برسوماتهم الخاصة. ويمكن تسجيل المشاعر التي يذكرها التلاميذ أثناء المناقشة على السبورة أو السبورة الورقية، والهدف من ذلك بناء مفردات عن المشاعر وهذا جانب أساسي في تنمية الوعي بالذات .


~~~~~ الوعى بالذات ~~~~~ ملاحظات :

| ملخص الأفكار الأساسية (المفتاحية) | معلومات جديدة بالتسجيل                           |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------|
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
| أسئلة                             | التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جرافيا) |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |

~~~~~ الوحدة الثالثة ~~~~~  
ملاحظات:

| ملخص الأفكار الأساسية (المفتاحية) | معلومات جديرة بالتسجيل |
|-----------------------------------|---|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| أسئلة | التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون
كلمات (جرافيا) |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

المشاعر والموسيقى

نشاط (٤)

المواد المستخدمة في النشاط :

سوف تحتاج للمواد الآتية ،

- بعض شرائط الموسيقى يمكن لأفراد المجموعة احضارها .
- شريط تسجيل .

التوجيهات:

يقوم كل فرد في الجماعة باختيار شريط معين يرتبط أو يثير لديه حالة مزاجية أو مشاعر معينة، وأثناء الجلسة يناقش كل فرد فيها الشريط الذي اختاره والمشاعر التي يثيرها .

ويمكن لأفراد الجماعة الاشتراك في المناقشة أو الحوار أو التعليق ويمكن أن تمتد المناقشة إلى التكنيات التي استخدمها المؤلف ليحمل للمستمع معنى معين أو يؤثر على مشاعره بصورة معينة. ويمكن أن تناقش كيفية استخدام هذا التدريب داخل الفصل .

~~~~~ الوحدة الثالثة ~~~~~  
ملاحظات :

| ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية) | معلومات جديدة بالتسجيل                              |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------|
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
| أسئلة                             | التعبير من الأفكار المفتاحية بدون<br>كلمات (جراهيا) |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |

~~~~~ النوعى بالذات ~~~~~

ملاحظات:

[illegible]

الوحدة الثالثة
ملاحظات:

| ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية) | معلومات جديدة بالتسجيل |
|-----------------------------------|--|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| أسئلة | التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جرافيا) |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

وصفي لذاتي

نشاط (٥)

المواد المستخدمة في النشاط :

○ ٣ صور لكل مشارك في مراحل عمره المختلفة .

○ اوراق واقلام .

التوجيهات :

□ احضر ثلاث صور في مراحل حياتك المختلفة - الأفضل ان يكون هناك

اشخاص واشياء اخرى في الصورة .

□ في بداية الجلسة اكتب موجزًا لتاريخ حياتك بوصف ما تراه في الصورة

وكذلك ما تبعثه من افكار ومشاعر. استخدم فيوصفك الضمير «انا» .

□ لا تتردد في كتابة اي افكار ترد على ذهنك حقيقية كانت او خيالية بعد

ان تنتهي شارك ثلاث او اربع زملاء فيما كتبت .

□ ادعهم للاستماع لما كتبتة والاستجابة له - ناقش مع المجموعة خبرتهم

عند الاستماع وقارن بين خبرة من استمع وخبرة من عرض .

وسع آفاق تعلمك :

جرب هذا النشاط في (فصلك) - إذا كان التلاميذ لا يتذكروا التفاصيل

المرتبطة بالصور فيمكنهم سؤال آبائهم عنها - اما من ليس لديه صور فيمكن أن

يسأل والديه او إخوته عن احداث وقعت في الطفولة ويستخدم ما يقولون

كموضوع للكتابة .

١٠ الوحدة الثالثة

ملاحظات:

[illegible]

الوعى بالذات ~~~~~

ملاحظات:

| ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية) | معلومات جديدة بالتسجيل |
|-----------------------------------|--|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| أسئلة | التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جرافيا) |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

مع الوحدة الثالثة

ملاحظات:

[illegible]

داخل عالمي

نشاط (٦)

المواد المستخدمة في النشاط :

سوف نحتاج :

○ أوراق .

○ أقلام متنوعة - صور من مجلات .

مقدمة :

يدعو هذا النشاط المشاركين إلى «الوعي بالذات» بالتمعن فيما يتضمنه عالمهم من أحداث وأشخاص. وهناك بديلان للقيام بهذا التمعن وكلاهما يدعو المشاركين للتفكير في الأحداث والأشخاص ذوي الأهمية في حياتهم باستخدام الرسم وذلك بتحديد المساحة التي يحتلها كل فرد وكل حدث، ثم تعطى الفرصة للمشاركين لتعميق وعيهم بما إذا كان الحيز الذي في الصور التي رسموها يتناسب مع إدراكهم الفعلي لقيمة الأشخاص أو الأحداث التي رسموها، كثير من المشاركين يشعر بحاجة لإعادة ترتيب أولوياته بعد القيام بهذا التدريب .

تعليمات مقترحة :

ارسم دائرة على قطعة من الورق لتمثل عالمك .

استخدم أي أداة للرسم لتحديد الحيز الذي تشغله أنت في عالمك، والحيز الذي يشغله الأشخاص والأحداث ذوي الأهمية .

تخير لوناً يمثل شعورك معظم الوقت واكتب اسم اللون تحت الرسم مع تعليق عن طبيعة هذا اللون وكيف يؤثر في أفكارك ومشاعرك. ومن المفيد أن يناقش أفراد المجموعة أفكارهم وكذلك استبصاراتهم أو ما اكتشفوه عن أنفسهم أثناء ومن خلال القيام بهذا النشاط .

~~~~~ الوحدة الثالثة ~~~~~

تعليمات مقترحة :

□ أكتب قائمة بأسماء اشخاص وأنشطة وأشياء ذات اهمية بالنسبة لك.

□ ضع دائرة أمام كل بند من البنود السابقة. اكتب داخل الدائرة الزمن الذي تخصصه له في حياتك وعبر عنه بالنسبة المئوية .

~~~~~ الوصى بالذات ~~~~~

☐ ماذا اكتشفت نتيجة للقيام بهذا النشاط ؟ هل هناك تعديلات أو تغييرات تريد القيام بها لأسلوبك في توزيع وقتك ؟

☐ بشجع افراد المجموعة على مناقشة النشاط .

~~~~~ الوحدة الثالثة ~~~~~  
ملاحظات:

| ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية) | معلومات جديدة بالتسجيل                              |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------|
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
| أسئلة                             | التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون<br>كلمات (جرافيا) |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |

~~~~~ الوعى بالذات ~~~~~

ملاحظات:

| ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية) | معلومات جديدة بالتسجيل |
|-----------------------------------|---|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| أسئلة | التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون
كلمات (جرافيا) |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

الوحدة الثالثة

نشاط (٧)

تخطيط لحياتي - (جغرافيا حياتي)

المواد المستخدمة في النشاط :

سوف تحتاج :

○ أوراق .

○ اقلام متنوعة - صور من مجلات .

التوجيهات :

- ☐ تأمل في خبراتك في فترة زمنية سابقة « ٦ شهور مضت - ١٠ سنوات مضت » ثم ارسم تخطيطاً بيانياً لخبرات الارتفاعات والانخفاضات في هذه الفترة، بحيث يمثل المحور الرأسي الزمن الذي استغرقه الحدث ويمثل المحور الأفقي مشاعرك ووجدانك من حيث إيجابيتها وسلبيتها. ومن المفيد أن تكتب تعليقاً لما تراه هاماً بشكل خاص في هذا التخطيط البياني .
- ☐ فكر فيما إذا كان هناك طابعا وجدانياً معيناً مميزاً لحياتك بشكل عام (معظم مراحل حياتك) .
- ☐ انظر إلى التخطيط البياني لتبين ما إذا كان هناك نموذجاً ما ينظمها .
- ☐ ناقش مع المجموعة مشاعرك التي أثارها تأملك للتخطيط الذي رسمته، وناقش كذلك كيف تمكنت من الخروج من الانخفاضات إلى الارتفاعات .


~~~~~ الوعى بالذات ~~~~~

ملاحظات:

| ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية) | معلومات جديدة بالتسجيل                           |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------|
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
| أسئلة                             | التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جرافيا) |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |

من الوحدة الثالثة  
ملاحظات:

| ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية) | معلومات جديدة بالتسجيل                              |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------|
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
| أسئلة                             | التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون<br>كلمات (جرافيا) |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |

~~~~~ الوعى بالذات ~~~~~

ملاحظات:

| ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية) | معلومات جديدة بالتسجيل |
|-----------------------------------|--|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| أسئلة | التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جرافيا) |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

الوحدة الثالثة

مقياس الذكاء المتعدد للراشدين

نشاط (٨)

المواد المستخدمة في النشاط :

تتضمن هذه الوحدة المواد الآتية :

Multiple Intelligences

○ مقياس الذكاءات المتعددة

Thomas Armstrong

○ ٧ أنواع للذكاء لتوماس أرمسترونج

مقدمة :

مما يثير اهتمام التربويين التداخل بين الذكاء الوجداني ونظرية الذكاء المتعدد . حيث أن هناك ذكائين من ذكاءات جاردنر (Gardner ١٩٨٣) وهما الذكاء الشخصي ، الذكاء بين الشخص والآخرين ، يعتمدان بشكل مباشر على الكفاءة الوجدانية . وكذلك فإن بعض مكونات الذكاء الوجداني التي وردت في كتابات جولمان مثل الوعي بالذات - وهي القدرة على التصرف السليم والاستجابة المناسبة للدلالات الشخصية والاجتماعية - تظهر أيضاً في وصف جاردنر للذكاء . هذه العلاقة هي الأساس في تقديم هذا النشاط . إذ أن هذا النشاط يسمح للمشاركين أن ينموا وعيهم بذكائهم من خلال مقياس الذكاءات المتعددة .

التوجيهات :

□ اجب عن مقياس الذكاءات المتعددة .

□ استخدم دليل المناقشة للاستبصار واستكشف نماذج الذكاء لديك .

دليل المناقشة ، الاستبصار بالذكاءات المتعددة :

بعد الانتهاء من الإجابة على المقياس :

□ مما أثار دهشتي

□ تأكد لدى ...

~~~~~ الموضوع بالذات ~~~~~

## مقياس الذكاءات المتعددة للراشدين

■ ضع علامة (√) امام الفقرة التى تصفك فى كل وحدة - الرجا كتابة اى بيانات إضافية عن نفسك خاصة بهذا الذكاء ولم ترد فى الفقرات .

### الذكاء اللغوى : Linguistic Intelligence

- ☐ الكتب هامة جداً بالنسبة لى .
- ☐ تدور الكلمات داخل راسى قبل ان اقراها واقولها او اكتبها .
- ☐ اكتسب بالاستماع للإذاعة او التسجيلات اكثر مما اكتسبه من التليفزيون او الأفلام .
- ☐ استمتع باللعب بالألفاظ كما فى الكلمات المتقاطعة .
- ☐ استمتع بقضاء الوقت بمفردى او مع آخرين فى تبادل القفشات ، والتلاعب بالألفاظ .
- ☐ أحيانا اجد ان على ان اشرح معانى الكلمات التى استخدمها فى كتاباتى او حديثى .
- ☐ كانت اللغات والدراسات الاجتماعية والتاريخ اسهل على فى المدرسة من الرياضه والعلوم .
- ☐ اثناء سيرى فى الطريق « اثناء السفر مثلاً » انتبه لما يكتب على جانبيه من إعلانات وخلافه اكثر من انتباهى للمناظر .
- ☐ يتخلل حديثى دائماً الرجوع إلى ما قرأت او سمعت .
- ☐ قمت حديثاً بإصدار كتاب حظى بإعجاب الجميع واعتبره مصدر للفخر .
- ☐ لدى مهارات لغوية لم تذكر فى المقياس وهى :

### الذكاء المنطقى - الرياضى : Logical - Mathematical Intelligence

- ☐ استطيع القيام بعمليات حسابية فى عقلى بسهولة .
- ☐ الرياضه والعلوم كانت من المواد المفضلة لدى فى المدرسة .
- ☐ استمتع بالألعاب والفواير التى تتطلب التفكير المنطقى .

### من الوحدة الثالثة

- ☐ أحب القيام بتجارب جديدة (ماذا يحدث لو أن ) مثلاً ماذا يحدث لو  
اننى ضاعفت كمية الماء الذى أروى به الزرع فى منزلى ؟
- ☐ اعتقد أن هناك تفسيراً منطقياً لكل شيء (تقريباً) .
- ☐ أحياناً أفكر فى مفاهيم واضحة ومجردة وبدون استخدام كلمات .
- ☐ أبحث عن العلاقات المنطقية فيما يقوله الناس أو يفعلونه فى البيت والعمل .
- ☐ أشعر بارتياح أكبر عند تناول الأشياء التى تم قياسها أو تصنيفها أو تحليلها أو وزنها بصورة أو بأخرى .
- ☐ ينشغل عقلى فى البحث عن نظام فيما حوله ، فى منطق تتابع الأشياء أو فيما بين الجزئيات من نظام .. الخ .
- ☐ لدى مهارات رياضية - منطقية لم تذكر فى المقياس وهى :

### الذكاء المكانى Spatial Intelligence

- ☐ دائماً ما أرى صوراً بصرية واضحة عندما أغلق عيني .
- ☐ أنا حساس للألوان .
- ☐ كثيراً ما استخدم الكاميرا لتسجيل ما حولى .
- ☐ استمتع بالألغاز البصرية التى تتطلب التجميع كالمناحات وتكوين اللوحات من تجميع قطع صغيرة .
- ☐ أرى أحلام واضحة فى منامى .
- ☐ أستطيع أن أجد طريقى بسهولة حتى لو كنت فى مكان جديد .
- ☐ أحب الرسم والشخبطة .
- ☐ كانت الهندسة أسهل عندى من الجبر .
- ☐ أستطيع أن أتخيل بسهولة كيف يبدو شيء ما إذا نظرت إليه من أعلى (زاوية مختلفة) .
- ☐ أفضل المواد التى تستخدم الصور إلى جانب الكتابة .

## ~~~~~ الوهى بالذات ~~~~~

□ لدى مهارات مكانية لم تذكر فى المقياس وهى :

### Bodily - Kinesthetic Intelligence الذكاء الجسمى - الحركى

- امارس رياضة واحدة على الأقل بانتظام .
- اجد صعوبة فى الجلوس .
- احب العمل بىدى فى أنشطة مادية كالخياطة واعمال التريكو والحفر والتجارة ، بناء النماذج .
- افضل افكارى تاتينى حين اذهب للمشى او الجرى او الانشغال فى نشاط جسمى .
- احب قضاء اوقات الفراغ خارج المنزل .
- كثيراً ما استخدم يداى او لغة الجسم عند التحدث .
- احتاج إلى لمس الاشياء لأتعرف عليها بصورة افضل .
- استمتع بالرياضات الجسمية العنيفة .
- لدى مهارات تآزر جيدة .
- اتعلم مهارة جديدة بممارستها وليس مجرد القراءة عنها او مشاهدتها .
- لدى مهارات ذكاء جسمى وحركى لم تذكر فى المقياس وهى :

### Musical Intelligence الذكاء الموسيقى

- صوتى جميل فى الغناء .
- استطيع ان اتبين الخطأ فى الإيقاع الموسيقى .
- استمع كثيراً للموسيقى .
- اعزف على آلة موسيقية .
- بدون الموسيقى تكون حياتى اقل سعادة .
- اجد نفسى اردد نغمة او اغنية اثناء القيام بعمل ما .

### ~~~~~ الوحدة الثالثة ~~~~~

- ☐ استطيع القيام بالإيقاع المصاحب لأي موسيقى بنجاح .
- ☐ أعرف نغمات كثير من الأغاني والقطع الموسيقية .
- ☐ إذا استمعت مرة أو مرتين لقطعة موسيقية استطيع إعادتها بدقة .
- ☐ أدنبدن (انقر على تراييزه أو أغنى ) أثناء قيامي بالأنشطة اليومية المختلفة .
- ☐ لدى مهارات موسيقية لم تذكر في المقياس وهي :

### Interpersonal ntelligence الذكاء في التعامل مع الآخرين

- ☐ أنا من الناس الذين يلجأ إليهم زملائهم أو جيرانهم للاستشارة وطلب النصيحة .
- ☐ أفضل الرياضة الجماعية (كرة السلة أو كرة القدم) أكثر من الرياضة الفردية (مثل السباحة) .
- ☐ حين تواجهني مشكلة فإنني أسعى لمناقشتها مع شخص آخر أكثر من محاولة حلها بمفردي .
- ☐ لدى على الأقل ثلاث أصدقاء مقربين .
- ☐ استمتع بتعليم الآخرين (شخص أو جماعة ) ما أعرف .
- ☐ اعتبر نفسي قائداً (هكذا يقول عنى الآخرون) .
- ☐ أشعر بالارتياح لوجودي وسط جموع البشر .
- ☐ أحب الانغماس في الأنشطة الاجتماعية أو في المجتمع الذي أعيش فيه
- ☐ أفضل قضاء وقتي في المساء في نشاط اجتماعي (حفل - زيارة ) وليس البقاء وحدي في منزلي .
- ☐ لدى مهارة في التعامل مع الآخرين لم تذكر في المقياس وهي :



## الوعي بالذات

### الذكاء الشخصي (الداخلي) Intrapersonal Intelligence

- ☐ اقضى أوقات طويلة بمفردي أتأمل أو أفكر فيما حولى .
- ☐ أحب أن أقرأ أو أسأل عن معلومات تجعلنى أكثر معرفة بنفسى .
- ☐ لدى هوايات واهتمامات لا اشرك فيها أحد أو احتفظ بها لنفسى .
- ☐ لدى أهداف هامة لحياتى أفكر فيها بانتظام ودائماً .
- ☐ لدى رؤية دقيقة لجوانب القوة والضعف فى شخصيتى (تدعمها مصادر خارجية).
- ☐ أفضل قضاء يوم الجمعة فى مكان هادىء ومنفرد أكثر مما أقضيه فى مكان جميل لكنه مزدحم بالناس .
- ☐ اعتبر نفسى ذو إرادة قوية أو ذو تفكير مستقل .
- ☐ لدى مفكرة أسجل فيها أحداث حياتى الخاصة (الشخصية) .
- ☐ أعمل مستقلاً وقد فكرت جدياً فى بدء عمل خاص بى .
- ☐ لدى مهارات شخصية لم تذكر فى المقياس وهى :

104

~~~~~ الوعي بالذات ~~~~~

ملاحظات:

| ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية) | معلومات جديدة بالتسجيل |
|-----------------------------------|--|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| أسئلة | التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون
كلمات (جغرافيا) |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

الوحدة الثالثة
ملاحظات:

| ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية) | معلومات جديدة بالتسجيل |
|-----------------------------------|--|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| أسئلة | التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جرافيا) |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

الوحدة الرابعة

تناول الوجدان
(إدارة الوجدان)

الذكاء الوجداني

تناول الوجدان

نظرة عامة:

صممت هذه الوحدة لتساعد المشاركين على تعميق فهمهم وتوسيع معرفتهم بتدبير وإدارة الانفعالاتهم وإدارة الانفعالات وتدبرها بعد آخر من ابعاد الذكاء الوجداني . إن تنوع الخبرات بين البسمة والعبوس يعطى الحياة تجدداً وحيوية إن الحياة التى تتسم بالتوازن هى التى تتسم بالسواء .

لقد تم تصميم الأنشطة فى هذه الوحدة لتساعد المشاركين على فهم قيمة إدارة الانفعالات والوجدان كجزء هام فى الذكاء الوجداني . وسوف تتضمن الأنشطة استكشافاً للأسئلة الآتية :

- ما أهمية إدارة الانفعالات ؟
- ما الوسيلة او الوسائل التى يمكن من خلالها إدارة الانفعالات ؟
- كيف يؤثر البناء الوجداني (الانفعالي) للمخ على السلوك ؟
- هل تعنى منافذ الفرص أن المناطق المختلفة فى المخ والتى تؤثر على الانفعالات تكون قابلة للتنمية فى اوقات محددة من نمو الإنسان ؟
- ما الاستراتيجيات المحددة التى يمكن استخدامها لإدارة الانفعالات ؟

الأدوات المستخدمة:

تتضمن هذه الوحدة المواد الآتية :

«الانسياق وراء الانفعالات العاصفة» الفصل الخامس من كتاب الذكاء الوجداني لدانيال جولمان .

- قراءة فى بناء المخ الوجداني (الانفعالي) .
- المخ الوجداني (الانفعالي) مقتطف من الذكاء الوجداني .
- تساؤلات حول « منافذ الفرص » .
- « كيف تؤثر الانفعالات (الوجدان) على التعلم » مقالة لروبرت سيلوستر .
- « تدريس اتخاذ القرار الاجتماعى » مقالة لموريس الياس وجون كلاي .
- « الطريق إلى السلام فى مدارسنا » لليند الاتيرى وجانيت باتى .
- تحليل مجال القوى .

~~~~~ الوحدة الرابعة ~~~~~

- ☐ توظيف الصراع « مقتطفات من دليل ASCD .
- ☐ نشاط عن « كيف يتعامل التلاميذ مع انفعالاتهم في المدرسة » .
- ☐ نشاط عن تأثير الثقافة على التعامل مع الانفعالات .
- ☐ « تربية الأطفال في بيئة اجتماعية سامة » لجيمس جار بارينو .
- ☐ « جيل في مهب الريح » ليجون اونيل .

أنشطة مقترحة :

تقدم الأنشطة في هذه الوحدة بيانات هامة عن تكون الإنفعالات ، وتأثيرها ، والمحافظة على توازنها باستخدام استراتيجيات متنوعة - استكشف الأنشطة التي تتناسب مع حاجاتك واهتماماتك ، لا تقيد نفسك بهذه المقترحات .

- ☐ اقرأ وناقش الفصل الخاص بإدارة الانفعالات .
- ☐ تعمّن في البناء الانفعالي للعقل وتأثيره على الاستجابات الانفعالية (الوجدانية) .
- ☐ تعمّن في مفهوم منافذ الفرص المرتبطة بإدارة الانفعالات .
- ☐ جرب نموذج حل المشكلات ذو الثمان خطوات عند اتخاذ قرار اجتماعي .
- ☐ جرب تكنيكات حل الصراع .
- ☐ حلّ أحد المهام الصفية التي ترتبط بأسلوب التلاميذ في معالجة انفعالاتهم .

تناول الوجدان

نشاط (١) ————— قراءة وتأمل، الانصياع للانفعالات العاصفة

المواد المستخدمة في النشاط :

تتضمن هذه الوحدة المواد الآتية ،

○ الفصل الخامس من كتاب الذكاء الوجداني .

الانصياع للانفعالات العاصفة .

التوجيهات :

اقرأ « الانصياع وراء الانفعالات العاصفة »

قد تفضل أن تقسم المادة إلى أجزاء فيقرأ البعض موضوع مثلاً ، الغضب ، القلق ، الغم ، الكبت .

بعد القراءة يمكن استخدام دليل المناقشة حول بعض القضايا المتعلقة بالتعامل مع الانفعالات لتتأمل بمفردك . ثم تناول هذه القضايا مع مجموعة في مناقشة عامة . ويمكن أن تتبع الطريقتين .

دليل المناقشة : الانصياع وراء الانفعالات العاصفة 

تأمل ما قرأت ثم اكتب افكارك عما يأتى :

□ حين يتدبر شخص ما امر إنفعالاته :

كيف تبدو صورته في عينيك ؟

كيف يبدو حديثه في أذنيك ؟

كيف يكون شعوره في رأيك ؟

□ فكر في شخص ما (تلميذ ما) لا يملك زمام انفعالاته . وصف سلوكه

في مواجهة مازق ما . أو تصور كيف يكون سلوكه .

□ هل يمكن أن يكون هذا الشخص مثلاً للآخرين ؟

~~~~~ الوحدة الرابعة ~~~~~

الانصياع للانفعالات العاصفة Passions Slaves

الشعور بأنك سيد نفسك . أى انك قادر على تحمل الانفعالات العاصفة التى تأتى بها الحياة وانك لست عبداً لها . هذا الشعور بالسيادة إحترمه الفلاسفة واعتبروه فضيلة منذ افلاطون هذا الشعور دالة على الكفاءة والذكاء فى تناول امور الحياة أى تحقيق التوازن وليس القمع العاطفى فكل المشاعر لها قيمتها وأهميتها . وبدون عاطفة تصبح الحياة راكدة ومملة ومقطوعة الصلة ومنعزلة عن ثراء الحياة نفسها وقد لاحظ أرسطو أن ما نسعى إليه هو العاطفة المناسبة Appropriate مشاعر تناسب الموقف . إذا كانت العواطف خرساء فإنها تخلق الملل والتباعد . وإذا تجاوزت الحدود ولم تعد تخضع للتحكم وأصبحت حالة متطرفة وملحة فإنها تصبح حالة مرضية كما فى حالات الاكتئاب والقلق والغضب والتهيج .

إن مراقبتنا لمشاعرنا السلبية هو مفتاح الصحة الوجدانية . إن التطرف الوجدانى الذى يصبغ بعنف وباستمرار الحياة الوجدانية يؤدى لفقد الإتزان الشخصى.

تكتسب الحياة مذاقها من الحلو والمر ولا يمكن أن نظل على حالة واحدة حتى لو كانت ايجابية ، ولكن لابد أن يتحقق التوازن فى حسابات القلب ، لابد أن تتوازن العواطف السالبة والموجبة بما يحقق الشعور بحسن الحال على الأقل هذا ما أثبتته الدراسات التى أجريت على فئات من الرجال والنساء يحملون beepers أجهزة نداء كالتى يحملها الأطباء تذكيرهم فى أوقات متفرقة عشوائياً أن يسجلوا مشاعرهم فى هذه اللحظة . ليس لأن البشر يحتاجون إلى تجنب المشاعر السلبية ليشعروا بالرضا ، ولكن لأن عدم الإنتباه أو الإلتفات للمشاعر العاصفة يجعلها تطفئ على المشاعر الإيجابية . كثير ممن يمرون بخبرات الغضب والاكتئاب يمكن مع ذلك أن يشعروا بحسن الحال إذا كان لديهم ما يعوض هذه المشاعر ويعادلها من المشاعر السعيدة والأوقات الهنيئة .

وقد تبين من هذه الدراسات استقلال الذكاء الوجدانى عن الذكاء الأكاديمى . فالعلاقة بين النجاح المدرسى أو نسبة الذكاء من ناحية والصحة الوجدانية من ناحية أخرى ضعيفة أو منعدمة .

~~~~~ تناول الوجدان ~~~~~

وكما ان في عقول البشر ما يشبه « الهمهمة » افكار في خلفية التفكير هناك همهمة وجدانية دائمة - اطلب من اى شخص ان يعبر عن مشاعره في اى وقت من الليل او النهار وسوف يذكر انه في حالة مزاجية معينة . ومن الطبيعى ان يكون شخصا واحداً لديه حالتين مزاجيتين مختلفتين في يومين متتاليتين ، ولكن حين تكون هناك حالة مزاجية معتدلة على مدى الشهور والاسابيع فهي تعكس مشاعر حسن الحال ، معظم الناس لا يمرون بمشاعر عنيفة او حادة إلا نادراً فمعظمنا يقع في المنطقة الرمادية لا ابيض ولا اسود مع استثناءات بسيطة.

إن الاهتمام بمشاعرنا مهمة اساسية في حياتنا فمعظم ما نقوم به وبخاصة في اوقات الفراغ يهدف إلى ان نحقق حالة مزاجية سعيدة - كل شيء بداية من قراءة قصة - مشاهدة التلفزيون - القيام بنشاط ما - مصاحبة صديق كلها طرق نسعى من خلالها ان نحقق لأنفسنا الشعور بأننا في حالة افضل . إن فن تهدئة النفس يعد مهارة اساسية في الحياة . بعض المحللين النفسيين يرون هذه المهارة كاهم الأدوات النفسية . وتشير هذه النظرية إلى ان الأطفال الأصحاء وجدانياً يتعلمون كيف يطمئنون ويهدون انفسهم ، بأن يعاملوا انفسهم كما يعاملهم الكبار ، وبذلك يكونوا اقل تعرضاً لتقلبات المخ الوجدانى .

كما راينا ان تصميم المخ يفيد ان الإنسان يفقد سيطرته حين يواجه موقفاً مثيراً للانفعال العنيف وهذا يعنى انه يفقد التحكم في لحظة الانفعال ، وكذلك في نوعية الانفعال اى كيف يعبر عن انفعاله . ولكن لديه بعض التحكم في استمرارية الانفعال .

المشكلة ليست في الانفعالات والعواطف اليومية سواء الحزن او الاكتئاب او القلق او الغضب فهذه الحالات تمر وتنقضى مع الزمن والصبر - ولكن إذا كانت هذه الحالات من الشدة بحيث تتجاوز المعقول « المناسب » فقد تنقلب إلى حالات مرضية كالقلق المزمن ، الغضب الجارف ، الاكتئاب وكلها حالات تتطلب العلاج النفسى او العقلى او كلاهما .

في هذه الحالات يكون إدراك الفرد ان اضطرابه المزمن في وظائف المخ الوجدانى (الانفعالى) يتطلب علاجاً طبياً دوائياً ، هذا الإدراك من جانب الفرد يعد دليلاً على قدرته على التنظيم الذاتى الوجدانى - إن ثلثى المصابين بذهان

منه الوحدة الرابعة

الهوس - الاكتئاب لا يتلقون علاجاً طبياً وهو ما يحتاجونه فعلاً - ففي حالة الهوس يشعر المريض بأنه في أحسن حال بالرغم من القرارات الخاطئة التي يتخذها والتي تدمر حياته وتعرضه لمواقف لا قبل له بمواجهتها - في هذه الحالات الجادة يقدم العلاج الطبى الخدمات التي تساعد المريض على تدبير امور حياته بشكل افضل .

ولكن في الحالات المتوسطة والتي تتضمن الحالات المزاجية السيئة فإن صاحبها يعالجها بأساليب الشخصية وللأسف فإن هذه الأساليب الشخصية لا تنجح في كثير من الحالات .

تشرح الغضب

- The Anatomy of Rage -

افرض انك تقود سيارتك في الطريق الصحراوي وفجأة قطع سائق اخر الطريق امامك بطريقة تعرضك للخطر ، قد تسبه وتلعنه وتقول لنفسك كاد هذا الجنون ان يقتلني ، سوف القنه درساً لا ينساه . هنا سوف تشعر انك تشدد قبضتك على عجلة القيادة وان كل جسمك يستعد للقتال وليس للهروب و انت ترتعد - يسيل عرقك - يدق قلبك بشدة - تنقلص عضلاتك - « انه يستحق القتل » وقد تأتي في نفس اللحظة سيارة من الخلف وتعطيك إشارة لتخطاك وهنا يتعاضم غيظك ، وتجذ نفسك تكاد تنفجر . وعلى عكس تصاعد الغضب في هذا المثال ، قد تتعاضف بصورة ما مع السائق الذي قطع الطريق امامك فتقول قد يكون معه مريض في حالة حرجة سببت ارتباكه - او قد يكون لم يرانى الخ هذا التوجه يتيح لك بدائل في التفكير تهدئ الغضب ولا تصعده. وهنا نتذكر تعبير بنيامين فرانكل Benjamin Franklin « لا يوجد غضب بدون سبب ، ولكن نادراً ما يكون السبب وجيهاً » .

هناك عدة أنواع للغضب ، قد تكون « اللوزة » Amygdala هي السبب المباشر لشعور السائق بالغضب الشديد في المثال السابق ، ولكن على الطرف الآخر من الدائرة الانفعالية Emotional Circuitry نجد ان قشرة المخ الحديثة قد تثير Neo-Cortex الغضب المحسوب كان تدبر للانتقام وانت هادئ ، وكذلك الغضب استجابة لظلم عظيم ، او لتعد شديد على الحق ، مثل هذا الغضب له

تناول الوجدان

سبب وجيه - من بين المشاعر السلبية التي يريد الناس أن يتجنبوها يأتي الغضب على قمة هذه المشاعر السلبية - فقد وجدت Tice أن الغضب يصعب ضبطه ، فالحوار الداخلى الذى ينجم عن الغضب يغذى العقل ويملاه بالغضب - وعلى عكس الحزن فإن الغضب منشط بل ومهيج . ولذلك فكثير من الأراء ترى أن الغضب لا يمكن التحكم فيه وأن الانسان عاجز عن ضبطه والبعض يضيف ويجب عدم التحكم فيه ، بل ويجب التنفيس عنه . وهناك رؤية معاكسة ترى أن الغضب يمكن منعه كلية . ان القراءة المتأنية لبحوث الغضب ترفض هذين الرايين حيث لا يوجد سند علمى يؤيدهما .

ان تطور مسار الأفكار التي تهيج الغضب هي ذاتها المفتاح الأساسى لأهم واقوى الأساليب لمواجهته . وذلك بإحباط الاتهامات و الأفكار التي تشعل نار الغضب - فكلما انسقنا وراء الأحداث التي اثارت لدينا الغضب ، وجدنا الأسباب الوجيهة التي تبرر غضبنا - هذه الأفكار هي وقود الغضب ، اما رؤية الأحداث بصورة مختلفة فيؤدى إلى اخمداد هذا الوقود وهذا ما تقدمه تاييس ، فإذا استطاع الانسان أن يرى الموقف المثير للغضب فى اطار مختلف أكثر ايجابية فإنه يستطيع التحكم فى غضبه .

الندفاع الغضب "Rush" : The Rage

قام دولف زيلمان Dolf Zillmann من جامعة الباما بتجارب متعددة عن الغضب ووجد ان السبب الرئيسى وراء الغضب هو الشعور بالخطر . ولا يقصد بذلك أن الخطر ماديا صريحا ، بل هو فى معظم الأحوال اشارة رمزية على معنى التهديد لإحترام الذات والشعور بالمكانة . مثال ذلك المعاملة غير العادلة ، وتوجيه الاهانات ، الحرمان من تحقيق هدف ، هذه بعض الصور المثيرة للشعور بالتهديد والخطر . وكلها تستثير الاندفاع اللمبى Limbic Surge بما له من آثار على المخ ، واحد آثاره إفراز مادة الكاتكولامينات* Catecholamines التي تولد طاقة نشاط تكفى للهجوم كما يحدث فى الصراع (الهجوم - الهروب) وهذه

(*) مجموعة من الهرمونات تتضمن الابيفرين والنوراديبفيرين والوزمامين الذى ينتج فى الفرد الادريالين . ويزيد افراز الكاتكولامينات فى انسجة الجسم كلما زادت الضغوط الانفعالية .

~~~~~ الوحدة الرابعة ~~~~~

الطاقة المندفعة تستمر لبضعة دقائق تؤهل الجسم خلالها للهروب أو الهجوم تبعاً لتعليمات المخ الوجداني المستمدة من تقديره للخصم .

وفى نفس الوقت هناك الافراز او الإثارة (اللوزية) amygdala-driven للجهاز العصبى الذى يخلق استعداداً قوياً للفعل ويظل هذا الاستعداد لمدة أطول كثيراً من الطاقة التى يسببها افراز مادة الكاتيكولامين . هذا التهيج العام الذى يشترك فى اثرته الادرينالين والقشرة المخية يمكن ان يستمر لساعات وأحياناً أيام . هذا التهيج فى القشرة المخية (اللحاء) Cortical ممكن ان يظل ساعات بل أيام يظل المخ اثنائها فى حالة إستعداد للتهيج ، وبالتالي يصبح اساساً تبنى عليه أى استجابات جديدة بسرعة شديدة . وبشكل عام فإن الحالة التى يخلفها الافراز الادرينالينى اللحاءى Adrenocortical . تفسر استعداد البشر للغضب ، إذا كانوا قد مروا بخبرة غضب سابقة . أن الضغوط والتوتر بكل أنواعه يخلق استثارة ادرينالية لحائية Adrenocortical Arousal وهو يخفف العتبة لما يمكن ان يثير الغضب ، فالشخص الذى مريضاً صعب فى العمل أكثر عرضة للغضب بعد عودته لمنزله ، الأولاد يسببون ضوضاء ، البيت غير منظم ... الخ وهى أشياء قد لا تسبب غضبه فى ظروف عادية .

لقد توصل زيلمان لهذه النتائج من تجارب طويلة عن الغضب مثال لها ، انه طلب من مساعده ان يستفز أفراد التجربة المتطوعين بتوجيه بعض التعليقات الكاذبة عنهم - ثم يلى ذلك ان يشاهد أفراد التجربة فيلماً سينمائياً مزعجاً أو لطيفاً - ويعقب مشاهدة الفيلم ان يطلب المجرب منهم تقييم أداء المساعد وذلك للاسترشاد بتقييمهم فى منحه وظيفة أم لا . لاحظ المجرب ان تقييم أفراد التجربة كان يتناسب مع نوع الفيلم الذى شاهدوه ، حيث كان تقييم المجموعة التى شاهدت الفيلم المزعج اسوأ من تقييم المجموعة الأخرى .

غضب ينبئ على غضب Anger Builds on Anger ،

يقدم زيلمان تفسيراً لأحداث نراها تتكرر فى الحياة اليومية منها ما نراه فى محلات التسويق (سوبر ماركت) حين يتشبث طفل صغير فى الثالثة أو الرابعة ببعض الحلوى أو بلعبة يريدّها وأما لا تريد شرائها . يذكر زيلمان انه رأى أمّاً معها طفلين أحدهما فى الثالثة والآخر فى السنة الأولى من العمر ، يجرى الأول لينتقى شيئاً من الرف ويصر على شرائه ، الأم تصرخ أعد هذا الصندوق

تداول الوجدان

إلى مكانه والطفل يصر والأم يتعالى صراخها - وفي هذه الأثناء تسقط الإبرة الأصغر زجاجة اللبن من يدها فتتكسر ويسيل اللبن على الأرض - هنا تجن الأم وترفع إبنها من الأرض وتخطف علبه الحلوى من يده ، والطفل يصرخ والأم تصرخ ، والصغير يصرخ .

يرى زيلمان انه حين يكون الجسم على حافة الانفجار مثل حالة الأم في المثال السابق ، ثم يحدث ما يستثير الانفعال سواء كان الغضب أو القلق ، فإن الإنفعال الناجم يكون شديد الحدة - وبالتالي يتصاعد الغضب ويصل اقصاه لأنه سلسلة مترابطة من الاستثارة تسلم كل حلقة فيها للحلقة التالية مما يؤدي إلى تصاعد الغضب. ان كل فكرة غاضبة في هذه السلسلة تكون بمثابة المنشط أو المهيح للوزة Amygdala - driven وبالتالي دفعات الكاتكولامينات Surges of Catecholamines وكلاهما يبنى على الاستثارة الهرمونية السابقة . وتأتي الاستثارة التالية قبل ان يختفى اثر الاستثارة السابقة - ويزيد الموقف سوءا بالتعرض لاستثارة جديدة ، وكل موجة غضب أعلى واشد من سابقتها ، وهكذا يتصخم مستوى الاستثارة الفسيولوجية للجسم ، وكل فكرة غضب تكون اشد عنفا من سابقتها وتستثير افكاراً لاحقة اشد عنفاً ايضاً . وهكذا فإن الغضب يبنى على الغضب ويشتعل المخ الوجداني ، ولأن الغضب لا يتبع المنطق فمن السهل ان يتحول إلى عنف . عند هذه النقطة لا يستطيع الإنسان ان يستمع للعقل أو ان يسامح ، وتدور كل الأفكار حول الانتقام بصرف النظر عن العواقب ، هذه الحالة من الاستثارة يصاحبها شعور وهمى بالقوة يشجع العدوان - ولأن الانسان في هذه الحالة لا يستمع للمنطق ، فإن استجاباته في هذه المواقف تتسم بالبدائية والفجاجة وتتصاعد الاندفاعات والحفزات اللمبية Limbic Urge وتقوى مما يكسب السلوك بدائية وفجاجة كما سبق ان ذكرنا .

شفاء (بلسم) للغضب : Balm for Anger

في ضوء هذا التحليل للغضب يقدم زيلمان طريقين للتدخل ، الطريق الأول للتغلب على الغضب ان نتوقف ونناقش الأفكار التي تستثيره وتعمل على تصعيده ، حيث انها الأساس في تفجر الغضب والتي تزيد اشتعالاً . الزمن هنا له دور حاسم . فكلما توقفنا في بداية سلسلة الغضب كلما كان التوقف فعالاً . من تجارب زيلمان في هذا الصدد انه اعد موقفاً تجريبياً يقوم فيه مساعده بتوجيه

~~~~~ الوحدة الرابعة ~~~~~

تعليقات تأثير الغضب نحو مجموعة من الأفراد (عينة التجربة) وبعد ذلك طلب منهم تركيزه كشرط للحصول على عمل ، فكان اتجاههم نحوه سلبيا تماما - وفي موقف تجريبي آخر بعد ان وجه المساعد التعليقات المثيرة للغضب دخلت القاعة مساعدة اخرى لتخبره انه مطلوب للقيام بعمل ما ، واثناء خروجه من الغرفة يوجه لها تعليقا مثيرا للغضب ايضا ، ولكنها لا ترد عليه وبعد خروجه تخبر افراد العينة انه في موقف صعب حيث لديه مشكلة ما - بعد ذلك طلب منهم المجرب تقييم سلوكه او تركيزه للحصول على وظيفة ما - في هذه الحالة لم يذكر افراد العينة اى تعليقات سلبية كما حدث في الموقف التجريبي السابق .

مثل هذه المعلومات اتاحت الفرصة لأفراد العينة أن يعيدوا تقديرهم للموقف كله - ولكن زلمان يذكر أن افراد العينة كانوا في حالة غضب متوسطة الشدة - اما في حالة الغضب الشديد فلا اثر لهذه المعلومات حيث يحدث شال او (عجز معرفي) عجز عن التعقل Cognitive Incapacitation حيث يصبح الإنسان عاجزا عن التفكير السليم .

التهدئة ، Cooling Down

يذكر الكاتب أنه عندما كان في الثالثة عشر من عمره خرج من بيته في حالة غضب شديد وهو يقسم بالآل يعود إلى هذا البيت أبدا - وأخذ يسير بين الحقول الخضراء وحوله سكون وجمال أشعره بالسكينة وأعادته إلى بيته ، ومنذ ذلك الحين كلما غضب ذهب إلى حيث يجد السكينة .

إذا كنا نعتبر الغضب صورة من صور الاشتعال فإن تهدئته نوع من إطفائه أو تبريده وإطفاء الغضب هو السماح للجسم أن يستعيد حالته الفسيولوجية أو يهدئ حالته الفسيولوجية بأن يوجد في مكان لا يستثير مزيدا من الغضب ، وبالتالي لا يستثير مزيدا من إفراز الأدرينالين ، مثال في جدل أو نقاش قد - يبتعد الطرفان المختلفان لتهدئة الغضب أو تلطيف الموقف أو تبريده على عكس اشتعاله في حالة تصاعد الغضب واستمرار المواجهة بين الطرفين المتنازعين - واثناء عملية التبريد يجمع الغاضب دائرة الأفكار العدائية التي تصعد الغضب بأن يبحث عما يشتم انتباهه . فقد وجد زلمان أن تشتيت الإنتباه وسيلة فعالة في تغيير الحالة المزاجية ، وذلك لسبب بسيط هو أنك لا تظل في حالة

~~~~~ تناول الوجدان ~~~~~

الغضب إذا كنت في صحبة طيبة أو تستمتع بوقتك ، ولكن النقطة الهامة (مفتاح السر) أن تستطيع تهدئة الغضب ، إلى الدرجة التي تسمح لك بقضاء وقت ممتع .

إن تحليل زلزال لأساليب تصاعد escalation الغضب أو تراجعته تشرح كثيرا من نتائج تاييس عن الاستراتيجيات التي يستخدمها البشر للتخفيف من الغضب . ومنها أن ينفرد الإنسان بنفسه أثناء فترة تهدئة الغضب . فكثيرون يفضلون قيادة السيارة بمفردهم أو يذهبون للسير بمفردهم وهي استراتيجية أكثر أمانا من القيادة ، كما أن الكثيرين يلجأون لتمارين الاسترخاء . وهي تغير من فسيولوجيا الجسم من حالة الإثارة الشديدة في الغضب إلى الإثارة الهادئة في تمارين الاسترخاء . إذ أن تمارين الاسترخاء تبعد المخ عن مصدر الغضب . وكذلك التدريبات المنشطة وهي تساعد على تهدئة الغضب فبعد التنشيط الفسيولوجي أثناء التدريبات يحتاج الجسم إلى العودة لمستوى منخفض من الإثارة حين يتوقف عن التدريبات .

ولكن لا يمكن تحقيق التهدئة إذا ظل الفرد في تصعيد الأفكار المشحونة بالغضب ، فكل فكرة غاضبة تفجر مزيداً من الغضب وتستدعي أفكاراً أشد إغضاباً ، ولذلك فإن قوة استراتيجية التثيت تكمن في إيقاف سلسلة الأفكار الغاضبة . هي دراسة تاييس لاستراتيجيات البشر في التعامل مع الغضب وجدت أن من مصادر التثيت الشائعة مشاهدة التلفزيون أو الذهاب للسينما أو القراءة ، وكلها تتدخل لتوقف سلسلة الأفكار الغاضبة المثيرة ولكن الاغراق في « محادثة الذات بالتسوق وشراء أشياء جديدة أو تناول الطعام ليس لها أثر كبير فيمكن أثناء التسوق أو تناول الطعام أن تظل تفكر في مصدر الغضب .

ونضيف إلى هذه الاستراتيجيات ما ذكره ريد فورد ويليامز Redford Williams طبيب نفسى من جامعة ديوك وكانت تجاربه على عينة من ذوى الدرجات المرتفعة في العدائية ، والمعرضين للإصابة بأمراض القلب وكان هدفه تدريبهم على ضبط حالة التهيج والغضب بتنمية الوعى بالذات لديهم ، بحيث يتبهن للأفكار العدائية أو الساخرة فور أن ترد لديهم ويكتبوها . وطالما أنهم استطاعوا تحديدها وكتابتها فسوف يستطيعون مناقشتها وتحليلها . ويرى زلمان أن هذه الاستراتيجية تنجح في المراحل الأولى من الغضب وقبل أن يصبح عنيفا .

~~~~~ الوحدة الرابعة ~~~~~

، وهم التنفيس عن الغضب The Ventilation Falcy

مثال يومي نراه يتكرر في المرور أن يقف امام السيارة شخص ما ينتظر أن يعبر- وسائق السيارة لا يستطيع الصبر او الانتظار ويريد أن يستأنف السير لأن الإشارة فتحت . يطلب السائق ممن يقف امامه أن يتحرك ، تكون الاجابة صراخ وسب في وجه السائق ، وهذا بدوره يدير السيارة ليفزع الرجل فيبتعد وهو يسب ويلعن ، والسائق بدوره يسب ويلعن . فهو يرى ان الانسان عليه الا يقبل السباب بل يجب ان يرد عليه بأشد منه حتى يشعر بالراحة - وهذا هو تفريغ شحنة الغضب Catharsis .

يرى البعض أن تفريغ شحنة الغضب احد استراتيجيات التخفيف من الغضب ، فهناك قول شائع أن هذا التفريغ يشعر الانسان بأنه احسن حالا ولكن نتائج زيلمان تشير إلى أن هناك رأى يخالف هذا الراى الشائع . فقد اشارت نتائج بعض البحوث إلى أن تفريغ شحنة الغضب لا تؤدي لتهديته حتى لو صاحبه شعورا بالرضا او الراحة . صحيح ان هناك حالات خاصة يجدى فيها تفريغ الغضب وذلك حين توجه الغضب لمصدر الغضب فعلاً وحين تصطبغ بالحكمة أى تلتزم بالمنطق ، وحين تنبع من حق مقابل ظلم ، او حين تتسبب في تانيب مناسب للطرف الآخر مما يجعله يعدل عن سلوك او تصرف خاطئ - ولكن نظرا لطبيعة الغضب وعدم قابليته للتحكم والضبط فإن هذه الاستراتيجية يمكن النصح بها ولكن يصعب تنفيذها .

وجدت تايس أن تفريغ شحنة الغضب من أسوأ استراتيجيات التهدة ، فالانفجار في الغضب يؤدي إلى تهيج الوظائف الوجدانية في المخ ، بما يجعل الانسان أشد شعورا بالغضب وليس بالسكينة . كما وجدت تايس أنه نتيجة لتوجيه الغاضب غضبه إلى المصدر الذي اثاره فإن الموقف يمتد ويطول . والأفضل أن يهدأ الغضب أولاً ، ثم تتم المواجهة بأسلوب بناء وتوكيدي بهدف تصفية الموقف . وكما يقول شوجيام ترونيجبا Chogyam Trungpa وهو معلم من التبت حين سأل أحد تلاميذه كيف اتصرف حيال الغضب قال ، لا تقمع الغضب ولكن لا تنساق ورائه .

~~~~~ تناول الوجدان ~~~~~

## تهدئة القلق

تحتاج السيارة إلى اصلاح عاجل ... يجب ان اذهب للميكانيكى لإصلاحها ولكنها ستتكلف كثيراً ... قطع غيار - ضياع الوقت ... الخ ليس لدى مدخرات إلا لمصاريف مدرسة إبنى ... وكيف ادفع مصاريف مدرسته الباهظة ... الأسبوع الماضى كانت نتيجته سيئة ... لو إستمر فى هذا المستوى سوف يحصل على مجموع لا يؤهله إلى شئ ... صوت العربية فضيع .

يدخل العقل القلق المهموم نفسه فى دوامات من السلبيات تسلم كل واحدة منها للآخرى . إن الهم Worry هو بذرة القلق - الأهتمام أو الهم فى ذاته ليس سلبياً ، إذا ترتب عليه مواجهة إيجابية تنتهى بحل للمشكلة المثيرة للهم - الهم هو احتمال أو توقع خطر ما وهو ضرورى للحياة والنمو . فحين يستثير الخوف المخ الوجدانى ، فإن القلق الناجم يتركز حول التهديد القائم دافعاً العقل للانشغال الكامل به ومتجاهلاً أى شئ آخر فى ذلك الوقت . فالهم هو سيناريو لشيئ يمكن ان يحدث وكيفية منع حدوثه أو مواجهته ، فالهم أو الأهتمام هو التوصل لحلول إيجابية للمخاطر التى يمكن ان تحدث ولكن قبل حدوثها .

تنشأ المشاكل حين يتكرر الشعور بالهم ويصبح مزمناً ، فيسير فى دوائر دون ان يصل لحلول إيجابية - التحليل الدقيق لحالات الهم المزمنة تشير إلى انها تتصف بكل مقومات السطو الوجدانى Emotional hijacking . فالهم لا يأتى من مصدر محدد ولا يمكن السيطرة عليه ويولد قلقاً دائماً ، ولا يخضع ولا يقبل أى منطق ، ويسجن صاحبه فى رؤية جامدة للموضوع المثير للهم . وحين تستمر حلقة الهم وتشتد ، فإنها تؤدى إلى اضطرابات عصبية مثل اضطرابات القلق ، الخوف ، القهر والوسواس ، نوبات الفزع . فى كل حالة من هذه الحالات يأخذ الهم صورة خاصة فيتركز فى الخوف على موقف ما ، وفى الوسواس يتركز فى منع وقوع مصيبة ما ، أما فى نوبات الفزع فيتركز فى الخوف من الموت أو الخوف من نوبات الفزع نفسها .

يجمع هذه الحالات اساس مشترك هو انطلاق وتفاقم الهم . مثال ذلك - حالة سيدة تعالج من الوسواس القهرى حيث تعاني من طقوس يستغرق القيام بها معظم ساعات النهار ، من استحمام متكرر ، إلى غسل الأيدي ، إلى تطهير

## ~~~~~ الوحدة الرابعة ~~~~~

اى مقعد تجلس عليه ، إلى الامتناع عن لمس الاطفال .... الخ كل هذه الطقوس نابعة من الخوف من الجراثيم فهى فى خوف دائم من الإصابة بمرض يتسبب فى موتها .

ذكرت سيدة تعالج من الإصابة بقلق هائم وهى حالة يعانى فيها المريض من شعور دائم بالهم التعليق الآتى على حالتها « انا أريد أن اعرف حقيقة حالتى لأننى إذا لم اعرف هذه الحقيقة فلن يتم شفائى وإذا لم يتم شفائى فلن اكون سعيدة أبداً » .

هذه السيدة لديها شعور بالقلق نحو شعورها بالقلق وهى ترى أن شعورها بالقلق سوف يفقدها السعادة فى حياتها بشكل مطلق اى سوف تتحول الحالة لمأساة . وهى مأساة تستحق القلق فعلاً . وهذا التعليق يمثل بدقة تطور حالات الهم ، حيث يبدأ الهم بفكرة ما يقولها الشخص لنفسه ثم تقفز الأفكار فى ذهنه حتى تصل به إلى توقع وقوع مأساة ما . مشكلة الهم انه يعبر عن نفسه بالكلمات وليس بالصورة وهى احد مشكلات التحكم فيه .

قام بوركوفيك Barkovec وزملاؤه بدراسة الهم اثناء بحوثهم فى علاج الأرق ومن خلال هذه الدراسة قدم رؤيته للهم باعتباره المكون المعرفى للقلق . فالقلق له شقين أو صورتين الصورة المعرفية أو افكار الهم ( الهموم ) والصورة الجسمية أو الأعراض الفسيولوجية مثل تصبب العرق ، سرعة دقات القلب ، توتر العضلات . وقد وجد بوركوفيك ان مرضى الأرق لا يعانون من الأعراض الفسيولوجية وانما يعانون من الهموم والأفكار التى تقتحم تفكيرهم . ولديهم هم مزمن ولا يستطيعون مقاومته مهما غالبهم النعاس ، الشئ الوحيد الذى ساعدهم على النوم هو دفع عقولهم بعيدا عن الأفكار المثيرة للهم ، وذلك بالتركيز على الاحاسيس الناجمة من تدريبات الاسترخاء . باختصار يمكن إستبعاد الهم بتحويل الانتباه إلى شئ آخر . ولكن معظم من يعانى الهم لا يستطيع ذلك ، ويفسر بوركوفيك ذلك بأن الهم يعود بنتائج إيجابية بصورة ما على صاحبه مما يدعمه - هناك جانب إيجابى فى حمل الهم - فالهم هو مواجهة تهديدات بالخطر محتملة الحدوث - وهذه المواجهة هى وظيفة حمل الهم - إذا نجح . هو التدريب على تلك المخاطر والتفكير فى وسائل للتغلب عليها ولكن الهم لا ينجح بهذه الصورة - فالحلول الجديدة ، والرؤية المتجددة

## ~~~~~ تناول الوجدان ~~~~~

للمشكلات لا تأتي كنتيجة للهم ، وخاصة الهم المزمن . فبدلاً من أن يأتي بحل جديد لهذه المشكلات المحتملة الحدوث يركز صاحب الهم على الخطر نفسه ، فيلقى بنفسه في الأحداث السيئة المترتبة على وقوع ذلك الخطر . من يعانون من الهم المزمن يحملون هم أشياء كثيرة معظمها لن يحدث فهم برون الخطر في كل شيء في الحياة .

لماذا يصبح الهم وكأنه إدمان ؟ يرى بوركوفيك أن الهم يدعم نفسه كما تدعم الخزعبلات أو الأفكار السحرية . حيث أن الناس تحمل هم أشياء لا تحدث في الأغلب مثل موت عزيز في حادث طائرة - الأفلاس ... الخ . هذه الأفكار لها قيمة سحرية لدى المخ اللبى البدائى - فهي مثل التعويذة التى تبعد شراً محتمل الحدوث - أن الهم له قيمة نفسية لدى من يعانون منه فهو يبعد عنهم المخاطر التى ترتبط به .

### وظيفة (عمل) الهم : The Work of Worrying

مثال للهم سيدة فقدت عملها لظروف لا دخل لها فيها ، ولا تستطيع أن تجد عملاً مناسباً - وبرغم اقتصادها في الانفاق إلا أنها تعاني من مشكلات مالية ، ولكي تحصل على المال عليها أن تفرق نفسها في عمل لا تحبه . وصاحب ذلك عاجزها عن دفع التأمين الصحى فاصبحت بدون تأمين صحى ، وهذا ما أصابها بشعور بالغم ، ووجدت نفسها في حالة خوف شديد على صحتها . بدت على هذه السيدة في الآونة الأخيرة أعراضاً مرضية فهي تعاني من صداع متكرر ، تفسره دائماً بأنه ورم خبيث في المخ . كما أنها أصبحت تمشى لكى لا تتعرض لحوادث الطرق حيث كانت ترى نفسها في حادث سيارة كلما همت بقيادة سيارتها . أنها في حالة هم دائم وكأنها ادمنت الهم .

اكتشف بوركوفيك فائدة للهم لم تكن ظاهرة - حيث يغمس المهموم في افكاره فإنه لا ينتبه لأعراض القلق التى تثيرها هذه الأفكار كسرعة ضربات القلب ، وتدفق العرق ، اضطراب الجسم بشكل عام وكلما تطورت الأفكار والمهموم فإنها تقمع الى حد ما مشاعر القلق ويمكن أن نعبر عن ذلك في التسلسل الآتى ، يلاحظ المهموم شيئاً يستدعى لديه صورة معينة عن المخاطر والتهديدات التى يحتمل وقوعها له ، وهذه المصائب بدورها تستدعى حالات من القلق وهنا يستغرق المهموم في سلسلة من الأفكار المثيرة لمزيد من المشقة

## ~~~~~ الوحدة الرابعة ~~~~~

النفسية وكل فكرة تفتح لها جديداً ، ويتركز إنتباه المهوم على هذه السلسلة من الأفكار مما يبعده عن الموقف الأصلي الذى اثار القلق وحيث ان الصور تثير القلق بدرجة اكبر كثيراً من الأفكار فإن الاستغراق فى الأفكار المثيرة للهم يساعد على استبعاد الصور الممثلة للمأساة الأولى وبالتالي تخفف من حدة القلق - بمعنى ان الهم يدعم لأنه يعنى الإنسان جزئياً من القلق .

الهم المزمّن يعوق صاحبه لأنه يرتبط بأفكار جامدة لا تتغير ، وهو ليس سعيًا لحل المشكلة موضوع الهم . هذا التكرار الجامد للأفكار أو المهوم ليس على المستوى النفسى فقط ، وإنما على المستوى العصبى أيضاً حيث القشرة المخية ، وهو قصور فى قدرة المخ الوجدانى على الاستجابة بمرونة للمواقف أو الظروف المتغيرة . وباختصار فإن الهم المزمّن له دور ما فى تخفيف بعض القلق ولكنه لا يحل أى مشكلة .

من المؤكد ان هناك شيئاً لا يستطيع المهوم عمله ، ان يتوقف عن حمل الهم وهى النصيحة التى نسمعها كثيراً « لا تحمل الهم واستمتع بحياتك » . حيث ان الهم المزمّن يرتبط بعدم كفاءة amygdala اللوزة فان الهم يفرض نفسه فإذا استقر فى العقل ، فإنه يثبت . وقد اكتشف بوركوفيك بعد تجارب متعددة بعض الخطوات البسيطة التى تساعد اشد المرضى معاناة على مقاومة الهم .

الخطوة الأولى فى علاج الهم الوعى بالذات ، أى ادراك المهوم بأفكار الهم فى بداية تكونها بقدر الإمكان والوضع الأمثل حين تستثير صورة ما حالة الهم - القلق.

فقد قام بوركوفيك بتدريب من يعانون من الهم على ملاحظة الأشياء التى تستثير لديهم القلق ، وخاصة المواقف التى تستثير لديهم القلق وكذلك الأفكار أو التصورات التى تثير لديهم أفكار الهم ( المهوم ) ، وملاحظة الأحاسيس الجسمية المصاحبة للقلق . مع التدريب يستطيع الفرد ان يحدد الهم فى بداية تكونه ويحدد القلق فى بداية تكونه . وقد تعلمت المجموعة التى كانت تعاني من الهم تدريبات الإسترخاء لكى يستخدمونها عند بداية الشعور بأفكار الهم - إلى جانب أنهم كانوا يتدربون يومياً على تدريبات الاسترخاء حتى يستطيعوا توظيفها فور الحاجة إليها عند بداية الشعور بالهم .

## ~~~~~ تناول الوجدان ~~~~~

إن تدريبات الاسترخاء لا تعالج الهم في حد ذاتها ، فالمهموم عليه ان يتحدى افكار الهم التى يعانىها بشكل ايجابى ، فإذا فشل فى ذلك فسوف تتصاعد دوامة الهم والقلق ، ولذلك فلا بد من مواجهة نقدية للأفكار والافتراضات المتضمنة فى الهم من خلال توجيه الفرد الاسئلة الآتية لنفسه ،

هل هناك احتمال حقيقى ان هذا الحدث القضيع سوف يحدث فعلاً ؟

هل حقيقى لا توجد إلا طريقة واحدة لمنع حدوثه ؟

هل هناك خطوات ايجابية يمكن إتخاذها ؟

هل هذه الأفكار المثيرة للقلق تساعد فى مواجهة الموقف ؟

هل الاستمرار فى ترديد هذه الأفكار القلقة مرارا وتكرارا يساعدنى ؟

هذا الجمع بين التدبر أو التفكير والشك الصحى فى قيمة الهم يساعد فى كبح الإستثارة العصبية وراء حالة القلق البسيطة . إن توجيه الفرد هذه الأسئلة لنفسه بإيجابية قد يؤدى إلى كف النشاط اللمبى المصاحب للهم وفى نفس الوقت يحدث حالة من الاسترخاء لمواجهة مثيرات القلق التى يرسلها المخ الوجدانى فى الجسم ( الاعراض الجسمية للقلق ) .

ويشير بوركوفيك ان هذه الاستراتيجيات تخلق نشاطا عقليا يتعارض مع افكار الهم . إذا سمحنا لأفكار الهم ان تتكرر مرات ومرات دون مواجهتها فإنها تكتسب قوة توحى لصاحبها بأنها صحيحة ، ولذلك فمقاومتها بما يعادلها من قوة ناقدة يتيح لصاحب الهم ان يعيد رؤيته فى افكاره ولا يقبلها قبولاً ساذجاً على أنها حقائق - وقد ساعدت هذه الاستراتيجية فى تخفف الكثيرين من الهم حتى من كانوا تحت العلاج السيكاثرى .

ومن ناحية أخرى فإن من الحكمة ان يبدأ الذين تطورت حالاتهم بشكل شديد وتحولت إلى خواف ، او حواز او فزع بالعلاج الطبى لكسر دائرة المرض ، ثم العلاج النفسى لضمان عدم انتكاسهم عندما يتوقف العلاج الطبى .

## إدارة (الكآبة - الغم) الملائخوليا

### - Manging Melancholy -

الغم من أكثر الحالات الوجدانية التى يبذل الإنسان كل الجهد لئلا يتجنبها - وقد وجدت تايس ان البشر يخترعون أساليب متجددة لئلا يتجنبوا نوبات الحزن .

## ~~~~~ الوحدة الرابعة ~~~~~

ونحن لا نقصد تجنب كل أنواع الحزن فالحزن فى بعض صورته طبيعى بل ومطلوب . ان الحزن الذى يجلبه الفقد له آثاره ، فهو يصرف اهتمامنا عن أشياء متنوعة ومتعددة ، فنركز انتباهنا على ما فقدناه ، ولذلك فهو يضعف عزائمنا وطاقتنا عن بذل جهود جديدة على الأقل أثناء الحزن . باختصار فإن الحزن يفرض نوع من التأمل والبعد عن صخب الحياة اليومية ، من خلال ذلك يعيش الإنسان حالة الحزن ، ويتأمل معناه وأخيرا يتوافق معه حيث يعدل من خطته فى الحياة كي تتناسب مع مترتبات الفقد وتسمح للحياة أن تستمر .

الشعور بالفقد قد يفيد الإنسان ولكن الاكتئاب فهو غير مفيد . فكما يذكر ويليام ستايرون William Styron ان هناك أوجه سيئة للاكتئاب منها كراهية الذات - الشعور بعدم القيمة - الكتابة الدائمة - الشعور بالإغتراب ، إلى جانب القلق الخائق ، أما الجوانب المعرفية كالشعور باختلاط الأمور وعدم وضوحها ، عدم القدرة على التركيز، وتداخل الخبرات فى الذاكرة ، وفى الحالات المتقدمة يحدث إختلال فى التفكير حيث يشعر المكتئب بأن عمليات التفكير لديه اكتسحتها موجة عاتية جعلته غير قادر على استشعار السعادة أو الرضا عن أى شئ فى الحياة . أما الآثار الفيزيائية فتتمثل فى عدم القدرة على النوم ، وشعور بفنور الهمة وكأنه الحى الميت ، إلى جانب الشعور بالتملل وعدم الاستقرار . وبصاحب الاكتئاب فقد الشعور بالاستمتاع بأى شئ . كالاستمتاع بالطعام حيث يفقد القدرة على التذوق ، أو الاستمتاع بالحياة فيفقد من يعانى من الغم الأمل فى أى شئ مما يجعله يفكر فى الانتحار .

فى هذه الحالة من الاكتئاب تتوقف الحياة وتفقد معناها وتجدها فى هذه الحالات العنيفة لا شئ يجدى ولا العلاج الطبى وإنما قد يساعد مرور الزمن والإقامة فى مصحة . ولكن بالنسبة لمعظم البشر وخاصة ذوى الأعراض الأقل حدة فإن العلاج النفسى وكذلك الطبى يكون له تأثير جيد وهناك أنواع متعددة من العلاج بالعقاقير تفيد فى حالة الاكتئاب .

سوف نركز هنا على النموذج الشائع ( نسبيا ) من الحزن الذى يقرب فى حده الأقصى من الحالات المرضية ولكنه ليس مرضا ( ويمكن ان نعتبرها حالة الاكتئاب لم تصل بعد للمرض ) وهى الحالة التى يستطيع الإنسان ان يواجهها



## ~~~~~ تناول الوجدان ~~~~~

بنفسه إذا كانت لديه المقومات الداخلية - وللأسف فإن بعض الاستراتيجيات التي يلجأ إليها الناس يمكن أن تعود بآثار سلبية على صاحبها فيصبح في حالة أسوأ - أحد هذه الاستراتيجيات تفضيل الوحدة ، وهو تفضيل يصاحب الشعور بالحزن مما يضيف إلى الحزن شعورا بالوحدة والعزلة . وهذا يفسر ما ذكرته تاييس من أن أفضل استراتيجية لمواجهة الإكتئاب هي الوجود مع الآخرين أو تنشيط الحياة الاجتماعية ، بالإشتراك في أنشطة جماعية مع الأسرة أو الأصدقاء وهذه الإستراتيجية تفيد إذا كانت تبعد العقل عن مصدر الحزن ولكنها تؤدي لنتيجة عكسية وتزيد حالة الإكتئاب إذا كان وجود المكتئب مع الآخرين يجعله يندب حظه ويستدعي الأسباب وراء إكتابه .

إن أحد محددات استمرار الإكتئاب أو انقشاعه ترجع لقدرة الانسان على التأمل والتدبر . فإن الانشغال أو حملان هم ما يثير الإكتئاب بضاعفه . في حالة الإكتئاب يأخذ الهم اشكالا متعددة كلها تركز على مشاعر الإكتئاب في ذاتها ، كم اشعر بالتعب ، ولا طاقة ولا دافع لدى لعمل أى شئ ، لا أستطيع انجاز شئ ، وبطبيعة الحال لا يصاحب هذه الشكوى أو الهموم أى سلوك أو اجراء إيجابى لمواجهة والتغلب عليها . ومن الهموم الشائعة اعتزال الفرد الآخرين وتفكيره فى الآلام النفسية التي يعانيتها وقلقه وخوفه من نفور الأهل والأصدقاء منه لأنه مكتئب ، وتوجسه من تزايد اعراض الإكتئاب كالعجز عن النوم .

وقد يعلل بعض المكتئبين هذا التفكير الاجترارى بدعوى انهم يحاولون فهم انفسهم بصورة افضل والواقع انهم يؤكدون مشاعر الحزن لديهم دون إتخاذ أى خطوات نحو تحسين حالتهم الوجدانية . ولذلك قد يفيد فى علاج المكتئبين التركيز على معرفة اسباب الإكتئاب فقد يؤدي تأمل هذه الأسباب إلى الإستبصار والتبصر وبالتالي إتخاذ بعض الإجراءات أو القرارات لمواجهة أسباب الإكتئاب - إذ أن الإستغراق فى الحزن يزيد الموقف سوءا .

وقد يزيد اجترار الهم من قوة الإكتئاب لأنه يخلق مناخا مثيرا فى ذاته للإكتئاب وقد اعطت نولن هوكسما Nolen - Hoeksma من جامعة ستانفورد مثالا لحالة مندوبة تامين مصابة بالإكتئاب - حيث كانت تقضى الساعات تفكر

## ~~~~~ الوحدة الرابعة ~~~~~

فى اصابتها بالإكتئاب واثناء ذلك لا تجيب على مكالمات تلفونية هامة بالنسبة لعملها ، وترتب على ذلك أن انخفض ادائها للوظيفة مما أكد إحساسها بالإكتئاب - إذا استطاعت هذه السيدة أن تستجيب للإكتئاب بتركيز الانتباه على شيئ إيجابى فانها تنجح فى تشتيت الانتباه عن الإكتئاب .

فى الحالة المذكورة إذا ركزت إنتباهها على مكالمات العمل فانها تشتت إنتباهها فى نفس الوقت عن الإكتئاب ، وقد يؤدى إنشغالها فى العمل والنجاح إلى شعور بالرضا والثقة بالنفس مما يخفف حالة الإكتئاب إلى حد ما .

وقد وجدت نولووهوكسما أن الإناث أكثر من الذكور فى اجترار الهم عند الإصابة بالإكتئاب وهذا يفسر ولو جزئيا ارتفاع نسبة الإناث بالمقارنة بالذكور فى الإصابة بالإكتئاب حتى أنهم يمثلون الضعف . ومن المؤكد أن هناك عوامل أخرى ، فالإناث أكثر إفصاحا عن مشاعر الكدر والغم من الذكور وقد يكون لديهم ما يثير الكدر والغم أكثر مما لدى الذكور . من ناحية أخرى فإن الذكور يتجهون لتعاطى الكحوليات هربا من الإكتئاب وهذا يفسر ارتفاع نسبة المتعاطلين من الذكور فتصل إلى ضعف نسبة الإناث .

هناك استراتيجيتان فعالتان فى مواجهة الإكتئاب - الأولى أن يتعلم المكتئب أن يتحدى افكاره الإكتئابية ، أن يشكك فى قيمتها لنفسه ، ويفكر بالتالى فى بدائل إيجابية . والثانية أن يضع لنفسه جدولا يلتزم به يتضمن أنشطة سارة تشتت إنتباهه عن الإكتئاب.

أحد أسباب نجاح استراتيجيه تشتيت الإنتباه أن الأفكار الإكتئابية اتوماتيكية ، فهى تقنعم العقل دون استئذان . حتى لو حاول المكتئب قمع افكاره الإكتئابية فهو لا يستطيع أن يأتى ببدائل افضل - فإذا بدأت الأفكار الإكتئابية فإنها تكتسح أى أفكار أخرى اذ انها تكتسب تأثيرا مغناطيسيا على التفكير . مثال لذلك حين طلب من مجموعة من المكتئبين تكوين ست جمل من بين مجموعة كبيرة من الكلمات المختلطة فكانت الجمل التى اختاروها كلها ذات مضمون اكتئابى ، المستقبل يبدو مظلماً ، بدلاً من اختيار المستقبل يبدو مشرقاً . وسيطر الاكتئاب حتى على اختيار المكتئب لبدائل أخرى يشتت بها إنتباهه ، فقد أشار ريشارد وينزلاف Richard Wenzlaff من جامعة تكساس إلى أن

~~~~~ تناول الوجدان ~~~~~

الاكتئابى يختار قصة حزينه او فيلم حزين ليسرى عن نفسه مما يعيده لحالته الاكتئابيه . ولذلك فلا بد من تدريب الإكتئابى على بذل الجهد من أجل اختيار أنشطة سارة .

كيف نحسن الحال المزاجية - Mood - Lifters -

يعرض الكاتب نموذجا لأحد تجارب وينزلاف Wenzlaff وفيها يقدم الباحث لأفراد العينة موقفا مثيرا للحزن بهدف دراسة مدى تنوع الإستجابات له بتنوع حالة الإكتئاب أو القابلية للإصابة به . قدم الباحث الموقف التالى كمثير للحزن :

(تصور أنك تقود سيارتك فى طريق ضيق وفجأة يظهر أوتوبيس رحلات فيه اطفال فى مرحلة ما قبل المدرسة فى طريقهم لنادى السباحة القريب . تحاول تصادى الأوتوبيس بكل الحيل التى تعرفها ثم تنقضى لحظة لا تعرف فيها ماذا حدث وفجأة تسمع صياح وصراخ الأطفال - تنزل من سيارتك مسرعا وتتجه للأوتوبيس لتجد الأطفال فى حالة فزع وتجد واحدا منهم على أرض الأوتوبيس بدون حركة . تملؤك مشاعر الحزن والألم حيال هذه المأساة) - استخدم الباحث مثل هذا السيناريو ليثير الألم لدى افراد البحث - طلب الباحث من المتطوعين كتابة ما يرد على اذهانهم ، حاول المتطوعون المشتركون فى البحث استبعاد هذه القصة من اذهانهم اثناء قيامهم بتسجيل الأفكار التى ترد على اذهانهم واستغرق ذلك ٩ دقائق - طلب منهم الباحث أن يضعوا علامة كلما ورد المشهد المؤثر على اذهانهم اثناء عملية التسجيل - فوجد أن تفكير افراد البحث فى المشهد المؤثر اخذ يتباعد مع الزمن كما يبدو من العلامات التى وضعوها ، أما الاكتئابيون فكان المشهد المؤثر يقتحم افكارهم بصورة اكبر مع الزمن ، إلى جانب أنهم كانوا يشيرون اليه اثناء كتابتهم فى أشياء لا تتصل به بشكل مباشر .

واكثر من ذلك فإن من لديهم قابلية للإصابة بالإكتئاب كانوا يستخدمون افكارا مثيرة للألم ليشتتوا انفسهم عن المشهد المؤثر - وكما يرى وينزلاف أن تداعى الأفكار يتأثر بالحالة المزاجية أكثر مما يتأثر بمحتوى الأفكار . فالأفكار المؤلمة تاتى لمن يعانون من حالة مزاجية سيئة ، والمكتئبيون يخلقون علاقة قوية تربط بين الأفكار المؤلمة . ولذلك ففى الحالة المزاجية السيئة يكون من الصعب

~~~~~ الوحدة الرابعة ~~~~~

قمع الأفكار المؤلمة . والخلاصة ان المفارقة الغريبة ان الإكتئاب يستدعى أفكاراً مؤلمة ليستنتج إنتباهه عن أفكار مؤلمة أيضاً او كلاهما يحرك المشاعر السلبية .

ترى بعض النظريات ان البكاء قد يكون وسيلة طبيعية لتخفيض المعدل الكيميائى المرتبطة بالتأزم (بالكرب) distress فى المخ - وقد يؤدى البكاء إلى كسر حدة الحزن فى بعض الحالات ولكن قد يؤدى إلى عكس ذلك فى أحيان أخرى . الفكرة الشائعة ان البكاء يخفف الألم فكرة مضللة فالبكاء الذى يدعم اجترار الألم يطيل الشعور بالبؤس - على حين ان تشبث الانتباه يقطع حلقة التفكير الحزين - وهذا يفسر ان العلاج بالصدمات الكهربائية فعال فى أشد حالات الإكتئاب لأنه يسبب نسيان الذكريات قصيرة المدى . فيشعر المرضى بالتحسن لأنهم لا يتذكروا سبب الإكتئاب . ونعود لتأيس فنجدها تذكر ان كثيراً من المصابين بالإكتئاب ذكروا لها انهم يلجأون لمشاهدة التلفزيون أو القراءة أو حل الألغاز أو ألعاب الفيديو أو النوم أو احلام اليقظة الخ ليستتوا انتباههم عن الإكتئاب . ويضيف وينزلاف ان أكثر مشتتات الإنتباه هى تلك التى تغير الحالة المزاجية مثل الألعاب المثيرة ، فيلم فكاهى ، كتاب مشرح ويجب ان ننبه إلى ان بعض مشتتات الإنتباه قد تسبب فى مزيد من الإكتئاب ، فقد اشارت بعض نتائج الدراسات التى أجريت على مشاهدة التلفزيون لمدة طويلة إلى زيادة الاحساس بالإكتئاب بعد المشاهدة .

وقد وجدت تأيس ان التدريبات الرياضية التى تصاحبها الموسيقى Aero-bic تساعد فى حالات الإكتئاب البسيطة - ولكنها تساعد الأشخاص الذين لا يمارسونها عادة - اما الذين يمارسونها فقد تؤدي لتأثير معاكس . التدريبات الرياضية يكون لها اثر مفيد لأنها تغير الحالة الجسمية التى يسببها الإكتئاب - فالإكتئاب يؤدى إلى حالة من الخمول والتدريبات تساعد على تحقيق حالة من الإثارة .

ومن نفس المنطلق نجد ان تدريبات الإسترخاء تفيد فى حالات القلق ، فالقلق يضع الجسم فى حالة إثارة وتهيج ، والإسترخاء يغير هذه الحالة إلى حالة تهدئة ولذلك فالإسترخاء يناسب القلق ولا يناسب الإكتئاب لأن الأول يجعل الجسم فى حالة إثارة والثانى يجعله فى حالة خمول . وكلاهما - الاسترخاء

تناول الوجدان

والاستثارة - يفيد لأنه يغير حالة نشاط المخ المصاحبة ل حالة المزاجية سواء في القلق أو الإكتئاب .

إن « الفرفشة » وهو مفهوم شعبى يشير إلى خروج الإنسان من الحالات المزاجية السيئة وذلك بطرق متعددة تبدأ بحمام ساخن ، تناول طعام مفضل ، الاستماع لموسيقى أو مطرب مفضل ، شراء شئ جديد ، والتسوق بالنسبة للنساء وسيلة شائعة للخروج من المزاج السيئ . وقد وجدت تاييس أن نسبة السيدات اللاتي يلجأن لتناول الطعام المفضل درأ للمزاج السيئ ثلاث أضعاف الرجال ، وأن الرجال الذين يتعاطون الشراب لنفس الهدف خمس أضعاف النساء - والمشكلة فى تناول الطعام أو الشراب لتغيير الحالة المزاجية أن له أثارا سلبية فالإفراط فى الطعام يؤدى للشعور بالندم ، والإفراط فى الشراب له تأثير على الجهاز العصبى المركزى حيث يزيد من الإحساس بالإكتئاب .

من الإستراتيجيات الناجحة الإيجابية فى تحسين الحالة المزاجية تحقيق نجاح مهما كان بسيطاً ، مثل القيام بعمل مؤجل وإن كان بسيطاً ، القيام بزيارة مؤجلة ، ارسال خطاب مؤجل ... الخ كذلك الإهتمام الشخصى . الإهتمام باللبس والمظهر ، العناية الشخصية بالجسم والشعر ... الخ .

ومن أهم المداخل وأكثرها كفاءة فى مقاومة الإكتئاب ، رؤية الأشياء بشكل جديد ومختلف « رؤية الشئ فى إطار جديد » Cognitive reframing . فمن الطبيعى عند فقد أو إنهاء علاقة ودودة أن يحزن الإنسان وقد يقودنا هذا الحزن إلى افكار حول الشفقة على الذات ومنها : سوف أعيش بقية عمري وحيدا ، وهذه الأفكار تضخم الشعور بالفقد واليأس . ولكن إعادة النظر للعلاقة المنتهية وتحليلها سوف ينتهى بإدراك أنها لم تكن علاقة مثالية ، ولم تكن خالية من السلبيات وهذا يغير إدراكنا للعلاقة وبالتالي للفقد والحزن أيضا . إن إعادة إدراك الإنسان للموقف المثير للحزن بمثابة المضاد الحيوى الذى يساعد على مقاومة الأعراض والآثار السلبية للحزن .

وعند استخدام هذه الاستراتيجيات مع مجموعة من مرضى السرطان باستدعاء حالات مرضى آخرين أكثر معاناة لاحظ الباحث تحسنا فى حالتهم المزاجية ، فقد أصبحوا أكثر تقبلا ورضا وأكثر احتمالا لها « على الأقل فانا

~~~~~ الوحدة الرابعة ~~~~~

استطيع الذهاب إلى العمل » أما المرضى الذين كانوا يقارنون انفسهم بالأسوياء فكانوا أشد الحالات اكتئاباً . إن المقارنة بمن هم في حال أسوأ من حالنا تبهث على الرضا حيث تصبح الحالة المثيرة للآلم أو الاكتئاب افضل من غيرها . وهناك استراتيجية أخرى تساعد على مقاومة الاكتئاب وهى مساعدة الآخرين ، فحيث ان الاكتئاب يتغذى وينمو باجترار المشاعر المؤلمة والانشغال بالذات ، فإن مساعدة الآخرين تساعد على الخروج من هذا الإنشغال إلى الإنشغال والتعاطف مع الآخرين - إن الإشتراك فى الأعمال التطوعية وتقديم العون والرعاية للمحتاجين يساعد على تغير الحالة المزاجية - وقد ايدت نتائج تايس ذلك .

وأخيراً إن الصلاة الصادقة للمتدينين تساعد المكتئب على الإلتجاء لمصدر القوة المطلقة مما يساعده على تخفيف الإكتئاب وهذا أيضاً من نتائج بحوث تايس .

الكبت : الإنكار السار (المبهج)

- Repression : Upbeat Denial -

يلجأ لهذه الاستراتيجية من لا يستطيعون مواجهة العدوان فيحولوه إلى قصد طيب أو خطأ غير مقصود ، ومثال ذلك حين قدم دانييل وينبرجر Daniel Weinberger من جامعة Case Western Reserve قائمة تضم جملاً ناقصة وطلب من مجموعة من الطلبة الجامعيين تكميلها مثال ، ضرب (س) زميله فى صدره ... فكانت تكملة هذه الجملة ، ولكنه كان يقصد ان يضئ النور - وقد أطلق وينبرجر على هذه الفئة « الكابتين لمشاعرهم » Repressors لأنهم يستبعدون الخبرات المثيرة للإضطراب الوجدانى من وعيهم بتلقائية واوتوماتيكية .

تبين الباحث ان هذا السلوك التجنبى جزء من أسلوب حياة هذا الشخص فى الحياة ، حيث يستبعد أى شئ يؤذى المشاعر - وفى بداية دراسة هذا النمط (الكابتين) كان الباحثون يظنون ان اصحاب هذا النمط غير قادرين على الإحساس بهذه المشاعر وهم بهذا قريبين من alexithymics . ولكن البحوث الراهنة ترى انهم قادرون على التحكم فى مشاعرهم بدرجة كبيرة - فلديهم

~~~~~ تناول الوجدان ~~~~~

قدرة على حماية انفسهم او وقاية انفسهم ضد المشاعر السلبية . وقد نطلق عليهم unflappable « لا يسهل إستثارتهم » بدلاً من التسمية القديمة « الكابتين لمشاعرهم » .

ويرى دانيال وينبرجر Daniel Weinberger - وهو من أكثر الباحثين اهتماماً بهذه الفئة أنه بالرغم من أن هذه الفئة يبدو عليها الهدوء والبعد عن الإنزعاج فإنها تعاني أعراضاً فسيولوجية من وقت لآخر ولكنهم لا ينتبهون لها - فائلاء اختبار تكميل الجمل الذي سبقت الإشارة إليه كان هناك مراقبة للإستثارة الفسيولوجية التي تصاحب إجابة الإختبار - وكان من الواضح أن الإجابات التي تذكر العدوان يصاحبها تهيج فسيولوجي يشبه أعراض القلق مثل سرعة ضربات القلب - تصيب العرق - إرتفاع ضغط الدم - ولكن حيث يوجه لهم الباحث أى أسئلة خاصة بما يشعرون به يؤكدون أنهم فى حالة سكونية وهدوء تام .

مثل هذا الإستبعاد الدائم لبعض المشاعر والإنفعالات كالغضب والقلق غير شائعة - فهناك شخص من كل ستة أشخاص لديهم هذا النمط من الإستجابة كما يذكر وينبرجر - وقد يتعلم الأطفال أن يصبحوا unflappable « لا يسهل إستثارتهم » بطرق متعددة - أبسطها أن يكون الآباء من النمط الكابت ، حيث لا يظهروا مشاعرهم حتى فى أشد المواقف تازماً وإثارة . وينشأ الأبناء على النموذج الوالدى . وقد تكون هذه الخاصية المزاجية موروثه . الواقع أنه لم يعرف بعد على وجه التحديد كيف يكتسب هذا النمط وكيف ينمو ، حين يصل الكابتين لمشاعرهم إلى سن الرشد يصبحون على درجة كبيرة من البرود .

ويظل التساؤل : هل هذا البرود والهدوء الذى يظهر فى استجابات الكابتين لمشاعرهم - يرجع إلى أنهم ليس لديهم وعى بالإشارات الفسيولوجية للمشاعر السلبية ، أم أنهم يمثلون ويدعون الهدوء ؟ لقد وجد ريتشارد دافيدسون Rich-ard Davidson من جامعة وسكنسون إجابة لهذا التساؤل بعد بحوثه مع وينبرجر إستخدما فيها منهج التداعى الحر لقائمة من المفردات معظمها محايدة ، وبعضها ذات مضمون جنسى او عدوانى عنيف تثير القلق لدى الشخص العادى . وقد ظهر من استجاباتهم الجسمية ما يشير إلى اضطراب فسيولوجى كاستجابة للمفردات ذات الشحنات الإنفعالية (الجنسية والعدوانية) بالرغم أن إجاباتهم لا يظهر فيها أى مضمون إنفعالى فمثلاً الإستجابة لكلمة كراهية كانت حب .

~~~~~ الوحدة الرابعة ~~~~~

واستفاد دافيدسون في دراسته من الحقيقة الخاصة بأن المركز الرئيسى لمعالجة المشاعر السلبية يقع فى الشق الأيمن من المخ ، اما مركز التحدث فيقع فى الشق الأيسر . فإذا أدرك الشق الأيمن أن الكلمة مزعجة فإنه يحول هذه المعلومة من خلال الجسم الجاسى Corpus Callo sum وهو مجموعة من الألياف العصبية تصل بين شقى المخ إلى مراكز التحدث فتصدر كلمة الإستجابة . وقد تمكن دافيدسون بواسطة تصميم معين لعدسات العرض من عرض كلمة بحيث تُرى فى نصف المجال البصرى فقط - وبناء على التوصيل العصبى للرؤية - فإذا كان عرض الكلمة فى النصف الأيسر من المجال البصرى فإن الشق الأيمن من المخ هو الذى يتعرف عليها أولاً بما لديه من حساسية للمشاعر السلبية ، اما اذا كان العرض فى النصف الأيمن من المجال البصرى ، فإن الإشارة تذهب إلى الشق الأيسر من المخ دون أن تحمل أى معنى مزعج .

حين تقدم المفردات للشق الأيمن يكون هناك تأخر فى الزمن اللازم لنطق الاجابة لدى من يصعب استثارتة . ولا يحدث هذا التأخير إلا إذا كانت الكلمة مثيرة للمشاعر السلبية ، ولا يحدث هذا التأخير بالنسبة للكلمات المحايدة - فالتأخر يظهر فقط إذا كانت الكلمات معروضة على الشق الأيمن وليس الأيسر باختصار فإن unflappableness « صعوبة الاستثارة » ترجع إلى ميكانيزم عصبى يؤدي إلى ببطء أو تعطيل نقل المعلومة المزعجة - وهذا معناه أن هذه الفئة لا تدعى عدم الوعى بما تثيره الكلمة ذات الشحنة السلبية ، حيث أن المخ يحجب هذه المعلومة فلا يعوا بها . وبمعنى آخر فإن المشاعر الهادئة التى تخفى تحتها الادراك المزعج قد ترجع إلى وظيفة المنطقة الأمامية الجبهية فى النصف الأيسر من المخ . والمدهش فى هذا الأمر أن هذه الفئة يسود لديها نشاط الشق الأيسر من المخ على نشاط الشق الأيمن ، وهو مركز المشاعر الطيبة مقابل مركز المشاعر السلبية فى الشق الأيمن .

تحيط هذه الفئة نفسها بإطار ايجابى وروح عالية ، فهم ينكرون أن الضغوط تسبب لهم إزعاجا ، ويبدو عليهم نموذج الإستثارة الناجمة عن نشاط

تداول الوجدان

الفص الجبهى الأيسر التى ترتبط بالمشاعر الايجابية . نشاط المخ فى هذا النمط هو مفتاح مشاعرهم الايجابية بالرغم من الاستثارة الفسيولوجية الخفية التى تقترب من الشعور بالتوتر أو الكرب distress ، خلاصة نظرية دافيدسون فى ضوء مفاهيم نشاط المخ ، إن ادراك الحقائق والواقع المحيط (المؤلم) بصورة إيجابية يتطلب نشاط و طاقة معينة يبذلها المخ ولذلك فإن الاستثارة الفسيولوجية الشديدة قد ترجع إلى محاولات الدائرة العصبية - Neural Circuitry الاحتفاظ بالمشاعر الإيجابية ، وقمع أى مشاعر سلبية .

باختصار - Unflappableness صعوبة الاستثارة صورة من صور الانكار - إنفصال إيجابى ، هذا الانفصال ممكن اعتباره مؤشر لنشاط الميكانيزمات العصبية التى تظهر بشكل أوضح فى الحالات الحادة كما يحدث فى عصاب ما بعد الصدمة وتؤدى لإنفصال الفرد عن الحدث المؤلم وبالتالي عدم الوعى بالحدث المؤلم - وهو نشاط ناجح كاستراتيجية فى تنظيم الذات ، ولكن لا نعرف مدى تأثيره على الوعى بالذات .

~~~~~ الوحدة الرابعة ~~~~~

البناء الانفعالي للمخ

نشاط (٢)

المواد المستخدمة في النشاط :

تتضمن هذه الوحدة المواد الآتية :

○ المخ الانفعالي مستخلص من الذكاء الوجداني .

مقدمة :

هذا التدريب يتيح لك دراسة الهندسة المعمارية للمخ الوجداني، فهو يشرح المخ الوجداني من منطلق فسيولوجي - كيف تسطو المشاعر والوجدان على الإنسان - ولماذا يشعر الإنسان بحب شيء ما أو كراهية شيء ما قبل أن يدرك أو يفهم سببا لذلك .

تأمل خبراتك السابقة - فكر هل حدث أن مررت بخبرة السطو الوجداني Emotional Hijacking من المهم في هذا المقام أن تفكر في امثلة للسطو الوجداني حدثت داخل الفصل والطرق التي يمكن أن تساعد بها التلاميذ على فهم مفهوم السطو الوجداني. ويمكن استخدام دليل المناقشة فرديا أو كأداة لتنظيم مناقشات جماعية .

دليل المناقشة :

Emotional Hijacking (سطو الوجدان - تسلط الوجدان)

□ هل مرت بك خبرة «السطو الوجداني» * لحظات تغلبت المشاعر فيها على أي منطق ؟ اوصف ماذا حدث في ذلك الموقف وفي هذه اللحظات - اوصف افكارك ومشاعرك في تلك اللحظات - والآن (لك مطلق الحرية في اختيار أسلوبك في التعبير عن هذه اللحظات - هل تفضل أن تكتب عن تأملاتك عن هذه اللحظات أم ترسم ما يعبر عن خبرتك) .

* السطو الوجداني - تفيد أن مشاعر أو وجدان ما يتسلط على الفرد دون وعيه أو إرادته فيحول إصراكه في اتجاه معين .

~~~~~ تناول الوجدان ~~~~~

□ تقوم اللوزة Amygdala باعتبارها مخزن الذكريات الوجدانية بمقارنة الخبرات الحاضرة بما حدث في الماضي ولهذا يحدث أحيانا أن يستشير تشابه ولو بسيط أو غير دقيق بين خبرة راهنة وخبرة سابقة استجابة وجدانية معينة. هل خبرة سطوة الوجدان (السطو الوجداني) التي وضعتها في رقم (١) خبرة لم تتكرر أم أنها تحدث من وقت لآخر ؟ ما هي الظروف التي تحدث فيها .

□ كيف تتصرف في مواقف السطو الوجداني ؟ ما هي الاستراتيجيات التي جربتها أو تجربها ؟ أي هذه الاستراتيجيات أفضل من غيره ؟

□ فكر في موقف داخل الفصل حدثت خبرة السطو الوجداني لأحد التلاميذ ارسم خريطة توضح فيها الذي أدى لحدوث السطو الوجداني، وما تبعه أو ترتب عليه .

□ بعد أن تكونت لديك معرفة بالسطو الوجداني - هل كان يمكنك التصرف أو الاستجابة بطريقة مختلفة في موقف السطو الوجداني - سواء بالنسبة لك أو للتلميذ ؟

وسع آفاق تعلمك :

تدريب صفى (داخل الفصل) عن السطو الوجداني (سطوة الوجدان - الانفعالات) .

□ فكر في أساليب أو طرق يمكن أن يتعلمها التلاميذ عن سطوة الوجدان - الانفعالات - وما يمكنهم أن يفعلوه لتجنبها أو مواجهتها إذا حدثت .

□ خطط لدروس تعطيها لتلاميذك عن السطو الوجداني - الانفعالي. اذكر لهم تعريفا للسطو الوجداني - ولماذا يحدث، ولماذا يتكرر حدوثه وماذا يمكن عمله حياله .

□ قدم الدرس وسجل ملاحظاتك عن استجابة التلاميذ .

□ ناقش هذه التجربة مع مجموعة من المهتمين بالموضوع .

183

تناول الوجدان

مناقشة الفرص

نشاط (٣)

المواد المستخدمة في النشاط :

تتضمن هذه الوحدة المواد الآتية ،

○ أسئلة حول منافذ الفرص Windows of Opportunity (شكل ٣ - ١)

مقدمة :

يقصد بمنافذ الفرص "Windows of Opportunity" الفترة الحرجة أو الوقت الحرج حيث تنضج وتنمو مناطق محددة في المخ . حيث ان الدوائر Cir-uits في المناطق المختلفة في المخ المسؤولة عن الوظائف المختلفة يتم نضجها في اوقات مختلفة . وحين يتم نضج منطقة معينة يتحدد الزمن الذي تظل فيه هذه المنطقة قابلة للتشكل والتعديل . مثال ، المناطق الحسية تنضج في الطفولة المبكرة اما المنظومة الوجدانية فتتنضج في مرحلة البلوغ .

هذا التدريب مصمم لمساعدتك على تعلم ما نقصده « بمنافذ الفرص » "Windows of Opportunity" نمو المخ كمحصلة للطبيعة والتعلم ، النضج والتدريب الطبع والتطبع Nuture - Nature . كما يقدم امثلة ومقتطفات متنوعة عن نمو المخ ل يتيح لك الفرصة للتفكير فيها مع زملائك ، وكذلك فسوف يساعدك دليل المناقشة على التأمل في الأفكار التي تتضمنها تلك الأمثلة والمقتطفات عن منافذ الفرص Windows of Opportunity .

المقتطفات التالية سوف تساعدك في معرفة معلومات جديدة عن منافذ الفرص وكيف توظف لتنمية الدوائر الانفعالية ، وكيف يتم تنشيطها .

التوجيهات :

- ☐ اختر احدى المقتطفات واقراها .
- ☐ اشترك مع زميل - وشارك معه المادة التي قرأتها وتطبيقاتها الممكنة .
- ☐ انضم انت وزميلك إلى إثنين آخرين لتكونوا ، ناقشوا المقتطفات والأفكار

~~~~~ الوحدة الرابعة ~~~~~  
 المرتبطة بها، والتطبيقات المترتبة عليها. ويمكنك استخدام دليل المناقشة إذا أردت .  
 □ إذا كان حجم المجموعة التي تعمل معها لا يسمح بتقسيمها إلى مجموعات صغيرة كل منها ٤ اشخاص فيمكن أن تناقشوا المقتطفان كمجموعة واحدة .

### شكل ٣ - ١

#### مقتطفات حول منافذ الفرص

#### Windows of Opportunity

توضع الخطوط الأساسية للدوائر العصبية التي تتحكم في العواطف في مرحلة ما قبل الميلاد ثم يتولى الآباء هذه المسؤولية . إن أقوى تأثير في النمو الوجداني ما يطلق عليه دانييل سترن Daniel Stern "Attunement" أي التناغم بين مشاعر الطفل واستجابة الآباء الوجدانية لها . فإذا عبر الطفل عن سعادته بلعبة ما بالضحك مثلاً واستجاب الآباء لضحكه بابتسامة أو بتقبيله واحتضانه فهنا يدعم الآباء الاستجابة الوجدانية للطفل وهنا تدعم الدوائر العصبية لهذه المشاعر أو الوجدان »

[Begley, S. (February 19, 1996). "Your Child's Brain". Newsweek 55.]

» من الواضح أن المخ يستخدم نفس الممرات لتكوين انفعال ما وكذلك للاستجابة لانفعال ما . ولذلك فإذا حدث أن تكرر الانفعال مرة من جانب الطفل ومرة من جانب الآباء - أي مرة في تكوين الانفعال ومرة في الاستجابة لانفعال الآباء فإن هذا التكرار يدعمه - أما إذا كانت استجابة الآباء لانفعال ما من جانب الطفل محايدة أو عكسية فإن الدوائر العصبية تضطرب ولا يتحقق التدعيم . فكما يقول شتيرن أن بناء النموذج العاطفي هو حجر الأساس ، ففي حالة طفل قام بدراسته كانت الأم لا تستجيب لانفعالاته بما يدعمها حتى أصبح الطفل سلبياً عاجزاً عن الشعور بالبهجة أو الإستشارة بشكل عام » .

## تناول الوجدان

« تقوم الخبرة بدور هام في شحن الدوائر العصبية الخاصة » بالتهديئة «  
فبين سن العشرة اشهر والثمانى عشرة شهراً تقوم حزمة من الخلايا في  
اللحاء الأمامى (المنطقى) بالاتحام بالمناطق الانفعالية (الوجدانية) وتنمو  
الدوائر العصبية وكأنها مفتاح ضبط بحيث تصبح قادرة على تهديئة التهييج أو  
الاستثارة العنيفة ، وذلك بضخ المنطق في مسار الإنفعال . وقد تساعد تهديئة  
الأباء للطفل على تدريبه على أن يهدئ نفسه . ويحدث ذلك في فترة مبكرة  
تجعل من السهل الخلط بين ما هو متعلم وما هو غير متعلم (الخلط بين  
النضج والتدريب » .

« إن إثارة التوتر والتهديد الدائم يعيد شحن الدوائر العصبية ، هذه  
الدوائر تتركز فوق اللوزة Amygdala ، ذلك التكوين الذى يشبه اللوزة فى  
اعماق المخ ووظيفته فرز المثيرات البصرية والصوتية ذات الطبيعة الانفعالية  
(الوجدانية) . وكما يذكر جوزيف لودو Joseph Ledoux من جامعة نيويورك  
فإن الدفعات الواردة من العين والأذن قد تصل إلى اللوزة Amygdala قبل  
أن تصل إلى القشرة المخية الحديثة (المنطقية) Rational, Thoughtful Ne-  
ocortex - فإذا ثبت للوزة Amygdala أن منظراً ما أو صوتاً ما مثيراً للآلم  
فإنها تفرق الدوائر العصبية بمادة كيميائية تسبب شدة الاستثارة الانفعالية ،  
قبل أن تتاح لطبقات المخ العليا أن تدرك الحدث . وكلما تكرر استخدام هذا  
المسار أصبح استنفاره للعمل ايسر ، ونظراً لأن الدوائر العصبية تظل فى حالة  
استثارة لمدة ايام فيظل المخ فى حالة تاهب عالية . فى هذه الحالة يتركز  
إنتباه الدوائر العصبية على الإشارات غير اللفظية كتعبيرات الوجه التى تحذر  
من احتمالات الخطر ونتيجة لذلك يتراجع نمو القشرة المخية مما يؤدى إلى  
صعوبة فى تمثيل المعلومات المركبة كاللغة .

[ Begley, S. (February 19, 1996) . "Your Child's Brain" . Newsweek 58.]

## دليل المناقشة :

□ ما هى التطبيقات التى تترتب على نتائج البحوث فى منافذ الفرص

، Windows of Opportunity

• فى التعلم ؟

• فى التدريس ؟

• فى ممارسات التنمية المهنية للمعلمين ؟

~~~~~ الوحدة الرابعة ~~~~~  
ملاحظات:

| ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية) | معلومات جديدة بالتسجيل |
|-----------------------------------|--|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| أسئلة | التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون
كلمات (جراها) |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |


~~~~~ تناول الوجدان ~~~~~

## نشاط (٤)

قراءة وتأمل : كيف تؤثر الانفعالات ( الوجدان )

على التعلم ؟

المواد المستخدمة فى النشاط :

تتضمن هذه الوحدة المواد الآتية :

□ كيف تؤثر الانفعالات ( الوجدان ) على التعلم .

« روبرت سيلوستر Robert Sylwester » .

سوف تحتاج إلى :

□ سبورة ورقية . □ جهاز تسجيل . □ اقلام .

## التوجيهات :

■ اقرأ مقالة روبرت سيلوستر .

■ اجب على احد البنود الآتية على السبورة الورقية باستخدام الكلمات او

الصور ويمكن ان يعمل كل مشارك بمفرده او فى جماعة .

■ فكر فى كلمات سيلوستر : « مناخ الفصل المشرح المبهج يجعل التلاميذ

اكثر تهيئوا للتعلم واكثر قدرة على حل المشكلات فى المواقف المتنازعة » .

كيف تخلق مثل هذا المناخ المبهج ؟ كيف يكون هذا المناخ ، وما مقوماته ؟

■ كتب سيلوستر : « علينا ان نسعى إلى تنمية اشكال متنوعة من ضبط

النفوس لدى التلاميذ والمعلمين ، تشجع عدم تقييم الآخرين ، وتمنع

التنفيس المدمر عن الانفعالات » . كيف تحقق ذلك ؟ اعط بعض الأمثلة ؟

يقوم افراد المجموعة بتصميم وعرض الاجابة باستخدام السبورة الورقية

و يمكن توجيه اسئلة للتوضيح .

## ~~~~~ الوحدة الرابعة ~~~~~

### كيف تؤثر الانفعالات (الوجدان) على التعلم ؟

تكشف التطورات الحديثة في علم المعرفة عن أسرار الانفعالات (الوجدان). وتعلمنا الكثير عن التعلم ، كيف يتعلم التلاميذ ، وكيف لا يتعلموا .  
بدا جون ديوى هذا القرن بدعوة نحو تربية الطفل ككل - إذا أردنا أن نفترب من هذا النموذج التربوي بنهاية هذا القرن ، فلا بد من الاهتمام بدراسة الجانب الوجداني في عملية التعلم فهي التي سوف تقدم لنا الدفعة التي نتطلع إليها .

نحن نكثر الكلام عن التربية الموجهة للطفل كوحدة متكاملة ولكن الأنشطة المدرسية تركز على الجوانب المنطقية القابلة للقياس ، فنحن نقيس قدرة التلميذ على الكتابة مثلاً ولكن لا نهتم بصحته الوجدانية ، وحين نتجه إلى ترشيد الميزانية فإننا نتجه إلى تخفيض ميزانية المواد الفنية والتربوية .

نحن نعرف ونعترف أن الجوانب الانفعالية الوجدانية هامة في التربية فهي تنمي الانتباه الذي بدوره ينمي التعلم والتذكر ولكن لأننا لا نفهم جيداً البناء الوجداني ، فإننا لا نعرف كيف نتعامل معه في المدرسة ، مكتفين باعتبار التطرف في إظهار الانفعالات سواء في حدها الأدنى أو الأعلى صورة لسوء السلوك . ولكننا نادراً ما نقدم الجوانب الانفعالية في المقررات الدراسية . بالإضافة لذلك فإن التربية لم تهتم بالعلاقة الهامة بين الخبرات الوجدانية الايجابية داخل الفصل ومردودها الايجابي لدى التلاميذ والمعلمين .

ان التطورات الحديثة في علوم المعرفة تكشف عن أسرار العلاقة بين الجسم والمخ والوجدان . هذه الوحدة الفريدة والاتحام الفريد بين الجوانب البيولوجية والسيكولوجية للوجدان لها تطبيقات تربوية هامة - لقد أثارت بحوث الوجدان « الانفعالات » من التساؤلات أكثر مما قدمت من إجابات - ولذلك فعلى التربويين أن يطوروا معرفتهم بالجوانب البيولوجية والسيكولوجية للوجدان (الانفعال) حتى يتمكنوا من تطبيقها في التربية .

فيما يلي مقدمة أساسية للدور الذي يلعبه البناء الوجداني في التعلم ، والتطبيقات التربوية للبناء الوجداني داخل الفصل الدراسي .

### الوجدان والعقل Emotion and Reason

تشير الدراسات إلى أن المنظومة الوجدانية منظومة مركبة ، شديدة

## ~~~~~ تناول الوجدان ~~~~~

الانتشار كما انها شديدة المقاومة للتغيير وهي تحدد المعالم الأساسية للشخصية في وقت مبكر .

إن عدد الألياف العصبية التي تتجه من المراكز الوجدانية للمخ إلى المراكز المنطقية تفوق تلك التي تسير في الاتجاه العكسي . ولذلك فالانفعالات (الوجدان) لها تأثير على السلوك يفوق تأثير العمليات المنطقية .

قد يتغلب العقل على العاطفة في موقف ما ، ولكن هذا لا يغير حقيقة مشاعرنا نحو الموقف - العاطفة تسمح لنا بتجاوز التحليل المقصود الواعي لموقف ما أو موضوع ما ، وبالتالي تمكنا من الاستجابة السريعة على اساس تصنيف تلقائي سريع للمعلومات الواردة إلى المخ . وقد تؤدي هذه الاستجابة السريعة إلى سلوك احمق أو إلى مشاعر سلبية لا مبرر لها . ولذلك فإننا كثيراً ما نقف عاجزين عن تفسير أو تبرير مشاعر معينة نحو شخص ما أو موقف ما . الانفعالات (العواطف) كظلال الألوان التي تتفاوت في الدرجة من القائم إلى الفاتح.

وقد نستطيع ان نحدد كثيراً من الإنفعالات غير المعلنة من تعبيرات الوجه أو الصوت أو غيرها ، أما شدة الانفعال ومعناه فإنه يختلف من شخص لآخر ومن موقف لآخر . كذلك فإن الأطار الوجداني ( الانفعالي ) يؤثر في إدراكنا لعواطفنا وعواطف الآخرين . ولكي نفهم المنظومة الوجدانية الدائمة التغير وأثرها على كفاءة التعلم لابد من فهم الجانبين الأساسيين في المنظومة .  
الجزئيات التي تنقل المعلومات الانفعالية : (Peptides) \* الببتيدات  
بناء الجسم والمخ الذي يستثير وينظم الانفعالات .

الببتيدات ، الجزئيات الناقلة للانفعالات :

- Peptides : Molecular Messengers of Emotion -

التفكير الشائع أن المخ والجسم شيئان منفصلان ، فالمخ ينظم وظائف الجسم ، والجسم يقوم بالواجبات التي تحافظ على المخ .  
ولكن العلماء ينظرون إلى المخ والجسم باعتبارهما منظومة واحدة متكاملة ، فالمنظومة الانفعالية تقع في المخ في الجهاز الغددي والجهاز المناعي (وينظر

\* جزيئات كيميائية لها ٦٠ نوعاً تتشكل فيما بينها ، وكل تشكيل يكون مركباً فريداً يقوم بعملية فسيولوجية محددة - وتتوزع التشكيلات بتنوع العناصر التي تكونها وتنوع نظام تركيبها .

## ~~~~~ الوحدة الرابعة ~~~~~

إليها باعتبارها جهاز بيوكيميائي متكامل) وهي تؤثر في كل الأجهزة الأخرى كالقلب والرئتين والجلد ... إلخ ويمكن اعتبار الانفعالات كأنها المادة اللاصقة التي توجد بين الجسم والمخ ، واعتبار الجزئيات الكيميائية (الببتيد) Peptide Molecules هي المظهر الفسيولوجي للعملية .

الجزئيات الكيميائية ( الببتيد ) Peptide Molecules هي موصلات الجهاز الانفعالي هي سلسلة من الأحماض الأمينية أقصر من البروتين ويوجد منها ٦٠ نوع تؤثر في الانفعالات ولكن لم يتضح بعد كيف تنقل هذه الببتيدات المعلومات ، ولا حتى ماهية هذه المعلومات . Peptide التي تتكون داخل خلايا الجسم والمخ تسمى هورمونات أو ببتيدات عصبية Neuropeptides .

وتنتقل جزئيات الببتيد Peptide Molecules خلال الشبكات العصبية في الدورة الدموية - وهي تؤثر تأثيرا كبيرا على القرارات التي تتخذها من خلال الشحنات الوجدانية المرتبطة بالإقدام أو الاحجام مثل اوافق - اعترض - اهتم - ابكى - مستوى هذه الجزئيات في الجسم والمخ يحدد الطاقة الانفعالية التي نبذلها - ماذا نفعّل - متى نفعّل .

كل خلية بداخلها مجموعة من الببتيدات تتشكل بأن تتشابه فيما بينها بنظام وترتيب معين ينتج عنه مادة كيميائية معينة لها تأثير منشط أو مثبط لوظيفة ما في الخلية.

فإذا حدث هذا في عدد كبير من الخلايا يمكن ان يؤثر في الحالة الوجدانية ومن أمثلة هذه التأثيرات (الانفعالية) إنقسام الخلية وتكوين البروتين وكلاهما متصل بالتغيرات الجسمية المصحوبة بشحنة انفعالية أثناء المراهقة .

كما سبق ان ذكرنا ان الببتيد كجزيئ كيميائي يمكن ان يكون تركيبات متنوعة وكل تركيبة لها وظيفة معينة في المخ والجسم تبعا لنوعية الجزئيات الكيميائية (الببتيدات) المكونة لها وكذلك تبعا لنظام التركيبة الكيميائية - ولذلك فإن لهذه الجزئيات الكيميائية تأثيرا يشبه كثير من العقاقير والكحوليات - فالكحوليات مثلا ممكن ان تكون ذات تأثير منشط أو مثبط تبعا للحالة الوجدانية للمتعاطي والكمية التي يتعاطاها .

ومن أمثلة جزئيات الببتيد التي تؤثر على سلوك التلميذ داخل الفصل Cortisol and the endorphins الكورتيزول والاندورفينات . حين نشعر بتهديد

## تناول الوجدان

او خطر فإن هذا الشعور يثير إستجابة الخطر هنا يتم إفراز الكورتيزول وهو ذو اغراض عامة تفرزه الغدد الادريينالية فينشط الاستجابات الدفاعية الهامة فى المخ / الجسم لتتناسب مع شدة الخطر وطبيعته . ومنذ القدم حيث كانت مصادر الخطر مصادر مادية طبيعية لم يكن هناك تمييز بين الاستجابة لخطر مادي او خطر وجداني . والآن حيث معظم مصادر الاحباط او التهديد مشكلات انفعالية فإن معظم هذه الاستجابات لا تحقق التوافق ولا تكون مناسبة . مثال : تلميذ فى الصف الثانى يرفض اتمام واجب الرياضيات فيقوم جهاز الدفاع لدى المدرس باستجابة غير مناسبة للموقف بإفراز عناصر كيميائية تؤدي إلى تجلط الدم فترفع معدل الكولستيرول وتكف الجهاز المناعى ، وتسبب توتر عضلى ، وترفع ضغط الدم ... الخ ، هذه الاستجابة تكون مناسبة إذا كان التلميذ يهدد المدرس بسكين او مسدس فيهدد حياة المدرس ولكنها لا تتناسب مع الموقف المثير للاستجابة الفسيولوجية التى تعد المدرس لمواجهة الخطر والتى اثارها افراز الكورتيزول .

نحن ندفع الثمن غالبا نتيجة للتوتر الانفعالى المزمن فعلى حين تؤدي المستويات الدنيا لافراز كورتيزول Cortisol إلى الشعور بالسعادة فى المواقف الايجابية او مواقف النجاح ، فإن المستويات العليا التى تستثيرها إستجابات التوتر تولد المشاعر السلبية بالياس الذى نشعر به فى المواقف السلبية ، او عندما نفشل واكثر من ذلك فإن التوتر المزمن قد يؤدي إلى اضطرابات فى الجهاز الدورى والهضمى والمناعى .

المستويات العالية والمعدلات العالية والمزمنة من الكورتيزول يمكن مع الزمن ان تؤدي إلى إتلاف Hippocampal Neurons أى الوصلات العصبية فى قرن آمون ذلك الجزء من المخ الذى يرتبط بالتعلم والتذكر . (Vincent ١٩٩٠) . وحتى ارتفاع افراز Cortisol فى حالات التوتر غير المزمن يؤثر فى الوصلات العصبية فى قرن آمون ، ويمكن ان يعطل القدرة على التمييز بين العناصر الهامة وغير الهامة فى موقف ما وبالتالي تضطرب الذاكرة . (Gazzaniga ١٩٨٩) وهكذا فإن بيئة المدرسة المثيرة للتوتر تخفض وتحد من كفاءة المدرسة فى القيام بمهامها الأساسية .

اما الجانب الايجابى فيتمثل فى ان Endorphins الاندورفينات وهى فئة من فئات « الببتيدات افزيونية » Opiate peptides والتى تتحكم فى

## ~~~~~ الوحدة الرابعة ~~~~~

الانفعالات على متصل الألم - السعادة فهي تزيد من شعور السعادة وتخفف من الشعور بالألم . ويمكن رفع معدل الاندورفينات Endorphins بالتدريبات الرياضية والعلاقات الاجتماعية الحميمة ، الاحتضان ، الكلمة الطيبة ، الجو المشرح ... الخ وكلها تجعلنا نشعر باتجاه ايجابي نحو انفسنا ونحو البيئة المحيطة بنا . كذلك الفصل الدراسي الذي يشيع البهجة يؤدي إلى استجابات كيميائية داخل الجسم تساعد التلاميذ على النجاح في حل المشكلات حتى في المواقف الصعبة .

### : The Emotion Regulators منظمات الانفعال

يقوم الجهاز المناعي والغدد الصماء بدور اساسى فى تنظيم الانفعال ويشترك معهما فى هذه الوظيفة جذع المخ brain stem وهو فى حجم الاصبع ويقع فى قاعدة المخ ، الجهاز اللمبى الطرفى المحيط به إذ يقومان بالوظائف الداخلية التى تحافظ على حياة الانسان كتتنظيم التنفس وتنظيم الانفعال ... الخ ، أما القشرة الدماغية التى تنظم الوظائف الأعلى فهي مسئولة عن الوظائف الخارجية أى التفاعل مع العالم الخارجى .

#### المنظم (١) جذع المخ والجهاز اللمبى :

#### Regulator (1) The Brain Stem and Limbic system

يرتبط جذع المخ والجهاز اللمبى ارتباطا شديدا فى حلقات دائرية باعضاء الجسم واجهزته المختلفة . ويتصف كلاهما ببطء الاستجابة التى تنظم وظائف الجسم الأساسية ، ويحمل الجهاز الطرفى اللمبى مستقبلات الجزئيات الكيميائية (الببتيدات) .

وينظم التكوين الشبكي الموجود فى قمة جذع المخ المعلومات الحسية الواردة ليشكل مستوى الانتباه .

أما الجهاز اللمبى Limbic System والذى يتكون من وحدات متعددة متصلة بعضها ببعض فهو منظم المخ الأساسى للانفعالات كما أنه يلعب دوراً هاماً فى عمليات التذكر. وهذا يفسر أهمية الانفعالات (العوامل الوجدانية) فى التذكر . ويتميز الجهاز اللمبى بقوة كافية تجعله يفوق كلا من التفكير المنطقى ونماذج الاستجابة الطبيعية لجذع المخ .

## ~~~~~ تناول الوجدان ~~~~~

ان الذكريات التى تتكون اثناء حالة وجدانية معينة ، يمكن استرجاعها بسهولة اثناء حالة وجدانية مشابهة - مثال ، اثناء جدال او نقاش حاد نتذكر جدال او نقاش سابق - وبالمثل يمكن للأنشطة الصفية التى تستخدم لعب الدور او المماثلة Simulation يمكنها ان تساعد على التعلم لأنها تربط المواد المطلوب تذكرها بمجال وجدانى شبيه بالمجال الذى سوف تستدعى فيه .

يلعب الجهاز اللمبى دوراً هاماً فى اختيار وتصنيف الخبرات التى يتم تخزينها فى المخ فى شكلين من اشكال الذاكرة طويلة المدى - ذاكرة اجرائية Procedural (مهارات يتم معالجتها لا شعوريا كالمشي والكلام ) وذاكرة تقريرية declarative (عمليات شعورية ومنها تذكر الحقائق كالاسماء والاماكن) .

ويتكون الجهاز اللمبى الذى يعالج او ينظم الانفعالات والذاكرة من : اللوزة amygdala ، قرن آمون hippo campus ، الثلاموس المهاد thalamus ، ما تحت المهاد الهيبوثلاموس hypothalamus -

### اللوزة Amygdala complex

اللوزة هى البناء الأساسى فى الجهاز اللمبى المسئول عن تجهيز ومعالجة الجانب الوجدانى من السلوك وكذلك الذاكرة . وهى مكونة من جسمين صغيرين يشبهان اللوزة ويصل بين الجهاز الحسى الحركى والجهاز العصبى الذاتى (الأتونومى) الذى ينظم الوظائف الحيوية (كالجهاز التنفسى والجهاز الدورى) كما تتصل اللوزة اتصالاً قوياً بمعظم مناطق المخ . ووظيفة اللوزة الأساسية فرز او تصنيف وتفسير المعلومات الحسية الثرية الواردة على ضوء الحاجات الحيوية والوجدانية ، ثم الاسهام فى اصدار الاستجابات المناسبة . وهكذا فهى تؤثر فى التجهيز والمعالجة الحسية المبكرة وكذلك المستويات المعرفية العليا .

### قرن آمون Hippo campus

تتصل اللوزة بقرن آمون وهو فى حجم اصبعين ووظيفته تحويل الخبرات الهامة من الذاكرة قصيرة المدى الى الذاكرة طويلة المدى حتى يتم تخزينها فى القشرة المخية (اللداء) . ويمكن ان نتصور ان وظيفة اللوزة هى معالجة المعلومات الذاتية الوجدانية لخبرة ما او حدث ما ، ونتصور ان وظيفة قرن آمون هى معالجة المعلومات الموضوعية لذات الخبرة او الحدث مثل زمن حدوثه - مكان حدوثه محدثاته الموضوعية .

## ~~~~~ الوحدة الرابعة ~~~~~

وعلى ذلك فإن اللوزة وقرن آمون معا يشكلان قوة الذاكرة من الناحيتين الذاتية والموضوعية . ويشير كاندل وكاندل (١٩٩٤) Kandel & Kandel أن معرفة هذه الوظائف تساعد في فهم عملية الكبت - ففي حالة التعرض لموقف صادم أو مؤلم يؤدي الخوف من الخبرة المؤلمة إلى افراز مواد كيميائية معينة noradrenaline neurotransmitters نورادرينالين كناقلات عصبية تقوى الذاكرة الوجدانية للموقف وعلى تقيض هذه العملية فإن الألم المترتب على الموقف ذاته يؤدي إلى افراز opiate endorphins الاندورفينات الأفيونية التي تضعف تفعيل الذاكرة الواعية للحقائق المادية والظروف الفعلية المحيطة بالموقف المؤلم . ويترتب على ذلك أن ينمو لدى الشخص الذي مر بالموقف المؤلم اتجاهها نحو تجنب العناصر المكونة للموقف المؤلم لأنها تستثير لديه مشاعر الخوف والألم ، ولكن لا يعرف سببا لهذا التجنب - وقد يحدث بعد سنوات ان تجنب بعض هذه العناصر المكونة للموقف المؤلم قد تكون شخص ما - مكان ما - مشاعر ما وهنا تستثير الذاكرة الوجدانية القوية ، الخبرات الفعلية الباهتة للموقف المؤلم .

### المهاد وما تحت المهاد - الثلاموس والهيپوثلاموس :

#### Thalamus and hypothalamus

الثلاموس في حجم عين الجمال والهيپوثلاموس في حجم حبة البسلة مكونان أساسيان في الجهاز اللمبي الذي ينظم حياتنا الانفعالية وسلامتنا . فالثلاموس هو مركز تنظيم المعلومات الحسية التي ترد للمخ وهو الذي يخبر المخ بما يحدث خارج حدود الجسم - الثلاموس على اتصال مباشر باللوزة وهي التي تسمح له بإرسال إشارة سريعة أو تقرير سريع واقعي ولكن محدود عند وجود خطر أو تهديد . وهذه الإشارة تستنفر سلوكك أو استجابة سريعة ذات شحنة انفعالية ( قد تنقذ حياة صاحبها ) ولكنها تسبق لسرعتها فهم الانسان لما يحدث بدقة . هذا الميكانيزم هو المسئول عن الانفجار الانفعالي في مواقف الحياة اليومية دون تدبر .

الهيپوثلاموس يراقب أجهزة الجسم التي تنظم وظائفه فهو يخطر المخ بما يجري داخل اجسامنا - وحين يجد المخ نفسه عاجزا امام تهديد من الخارج يقوم



~~~~~ تناول الوجدان ~~~~~

الهيبتولاموس بتنشيط استجابة المواجهة أو الهروب Fight - Flight وذلك بتنشيط جهاز الغدد الصماء عن طريق الغدة النخامية .

Pheromones اكتشاف حديث لم يتم فهمه جيدا برغم انه يؤثر فى النظام الحسى وبرغم ان وظائفه فى تنظيم سلوك الحيوان معروفة . Pheromones جزيئات تنطلق من الجسم فى الجو لتدخل إلى عضو دقيق فى الأنف لتستنفر نشاطا عصبيا فى منطقة الهيبتولاموس التى تنظم السلوك الجنسى ، والشعور بالراحة ، والثقة بالنفس وتتميز منطقة الخد الملاصقة للأنف بوفرة Pheromones .

المنظم (٢) القشرة المخية Regulator II : The Cortex

تشكل القشرة المخية ٨٥% من الحجم الكلى للمخ وهى صفحة ضخمة من النسيج العصبى ذات تلافيف عميقة حول الجهاز اللبى .

وتتنظم القشرة المخية فى عدد لا يحصى من الشبكات العصبية المتصلة التى تتميز بالاستجابة الفائقة السرعة لمتطلبات المنبهات الخارجية وحيث ان المخ يستقبل المنبهات الخارجية تبعاً لطبيعتها إما فى الشق الأيمن أو الشق الأيسر فيمكن أن نقول مجازاً أن المخ يستقبل المنبهات تبعاً لنظام مكاني وبنفس المنطق فإن المخ يصنف الأحداث تبعاً للزمن إلى أحداث فى الماضى أو الحاضر أو المستقبل أى تبعاً لنظام زمنى ، هذا النظام يقوم بالآتى ،

(١) يستقبل ، ويصنف ، ويفسر المعلومات الحسية .

(٢) يصدر قرارات منطقية .

(٣) ينشط الاستجابات السلوكية .

المكان : القشرة المخية الحديثة تنقسم إلى جزئين النصف الأيمن والنصف الأيسر يفصلهما خط يبدأ من الأنف ويستمر للخلف . والنظرة السطحية التى تهدف التبسيط قد ترى أن كل نصف يختص بعمليات معينة ، النصف الأيمن يختص بالتوليف ليخرج بمفهوم كلى والنصف الأيسر يختص بالتحليل والتفاصيل - فإذا رأينا غابة فالنصف الأيسر يرى الشجر والورق والأزهار والأيمن يرى الغابة كوحدة . (هذه النظرة العامة لوظائف النصفين الكرويين للمخ تثير جدلاً يرجح التكامل والاتصال بينهما) .

منه الوحدة الرابعة

وبرغم أن البحث عن دور النصفين الكرويين في الانفعالات الانسانية لم يصل إلى رأى محدد إنما هناك اتجاه عام كما يذكر كورباليس ١٩٩١ Corballis يرجح أن الشق الأيمن يلعب الدور الأكبر في المعالجة الانفعالية فهو يتناول الجانب الانفعالي من المعطيات الحسية ، الوجه ، الحركة ، اللغة ، اللمحات، كيف تم الاتصال اما الشق الأيسر فيتناول الجانب الموضوعى للتواصل ماذا قيل . يتناول الشق الأيمن الجوانب السلبية التي تؤدي للانسحاب مثل الخوف والتقزز ويتناول الشق الأيسر الجوانب الايجابية التي تؤدي للأقدام مثل المزاح والضحك .

ويشير موار وجيل ١٩٩١ Moir & Jessel إلى أن هناك فروقا بين الاناث والذكور من حيث وظائف النصفين الكرويين فعلى حين يصدق التوصيف السابق على الذكور فإنه لا يصدق بنفس الدقة على الاناث وهذا قد يفسر الفروق بين الجنسين في المعالجة الوجدانية للأحداث .

الزمن، القشرة الجديدة مقسمة إلى مناطق حسية امامية على طول خط وهمي يمتد بين الاذنين . المناطق الحسية الخلفية من الدماغ تخزن الذكريات الحسية (الماضي) المناطق الامامية تركز على التفكير الناقد وحل المشكلات (الحاضر) ومقدمة الجزء الامامي مسئولة عن التخطيط والبعد المستقبلي (المستقبل) وتلعب المناطق الامامية من المخ دوراً هاماً في تنظيم حالاتنا الوجدانية واصدارنا الحكم على الأشياء . وبفضل تنظيم المناطق الامامية للمخ للتفكير الناقد وحل المشكلات يتجاوز الانسان الاستجابة العفوية التي قد تؤدي إلى السلوك المنحرف سواء في التعريف القانوني للسلوك الاجرامي ، أو التعريف الاجتماعي للسلوك الغير اخلاقي .

تطبيقات تربوية :

بالرغم أن التطبيق التربوي للبحث العلمي في مجال الانفعالات والحياة الوجدانية مازال محدودا إلا أن هناك بدايات وهي بدايات نادى بها التربويون من زمن بعيد . وهذا ليس بغريب فنحن في حركة تعلم مستمر لما يتوائم أو لا يتوائم مع المطالب الوجدانية للتلاميذ . أما ما نقدمه هنا فهو التدعيم البيولوجي لممارساتنا التربوية . .

تناول الوجدان

فيما يلي نقدم بعض المبادئ العامة وتطبيقاتها في الفصل الدراسي .
(١) العواطف والانفعالات جزء من بنائنا ، نحن لم نتعلمها كما نتعلم رقم تليفون ، ولا نستطيع أن نغيرها بسهولة . ولكن في نفس الوقت لا نستطيع تجاهلها - فنحن نستطيع أن نتعلم كيف ومتى نستخدم العمليات المنطقية لتنظيم عواطفنا ، فعلى أن ننمى بعض مهارات ضبط النفس - سواء لدى التلاميذ أو المعلمين التي تشجع السلوك الموضوعي الذي يستبعد اشكال السلوك غير الفعالة مثل السلوك الذي يقيم ويصنف البشر إلى جيد - سيء والذي يتسم بالاندفاع في التعبير عن المشاعر العنيفة دون روية او مراعاة للآخرين ، وهي اشكال السلوك التي تفلت من رقابة المنطق .

ليس من الصعب استيعاب تعبير التلاميذ عن انفعالاتهم داخل الفصل - فإذا حدث صراع بين التلاميذ في فناء المدرسة قبل دخولهم الفصل فمن الممكن للمعلم أن يسمح لهم بالتعبير عن مشاعرهم - حتى إذا ما انتهى الجهاز اللمبي من التعبير عن نفسه ، يبدأ نشاط القشرة الحديثة أي المنطق في معالجة الموقف . وهناك بدائل متعددة لاستيعاب انفعالات التلاميذ قبل بدء المناقشة المنطقية . لكن الخطأ بدء المناقشة أثناء حدة الانفعال .

(٢) معظم التلاميذ يعرفون جيدا بعض المعلومات عن انفعالاتهم وانفعالات الآخرين وبالرغم من ذلك فليس لديهم تحديد واضح لها - ولذلك فعلى المدرسة أن تركز على الأنشطة الميتا معرفية التي تشجع التلاميذ على الكلام عن مشاعرهم وانفعالاتهم - والاستماع لحديث زملائهم عن مشاعرهم أيضا ، وأن يفكروا في دوافعهم ودوافع الآخرين ، إن مجرد استخدام أداة التساؤل لماذا ؟ تحول مسار الحوار نحو الدوافع والانفعالات ولنقارن بين سؤال يبدأ بلماذا وآخر يبدأ بآين مثلا ،

لماذا انشئت الأمم المتحدة ؟

آين مقر الأمم المتحدة ؟

لاشك أن إجابة السؤال الأول ذات مضمون وجداني لا يتوفر في إجابة السؤال الثاني .

~~~~~ الوحدة الرابعة ~~~~~

(٣) الأنشطة التي تؤكد على التفاعل الاجتماعي والتي تشمل نشاط الجسم كله تؤكد التدعيم الوجداني - فالألعاب الجماعية والمناقشة الجماعية والرحلات والعمل الجماعي والتعلم التعاوني والألعاب الرياضية والأنشطة الفنية أمثلة لتلك الأنشطة التي تشجع المساندة الوجدانية .

وبالرغم اننا نعرف ان هذه الأنشطة ترفع كفاءة التعلم لدى التلاميذ إلا اننا نقدمها كمكافئات وبالتالي نسحبها او نحجبها حين يسئ التلاميذ التصرف ، او حين لا تسمح الميزانية .

(٤) ترتبط الذكريات بالمجال الذي وقعت فيه - الأنشطة المدرسية التي ترتبط بمجالات ايجابية محبة للتلاميذ يكون تذكرها اكبر - بمعنى ان الأنشطة التي تستدعي الجوانب الانفعالية الوجدانية ، مثل لعب الأدوار والمماثلة والأنشطة التعاونية كلها تتيح للتلاميذ مجالات ايجابية ووجدانية تجعل تذكرها سهلا في المواقف المشابهة .

(٥) إن البيئة المدرسية المشحونة بالتوتر الإنفعالي بيئة تعوق قدرات التلاميذ على التعلم - إذ ان احترام الذات والشعور بالسيطرة على البيئة عاملان هامين في مواجهة التوتر - قد يحقق المناخ المدرسي المتسلط نجاحا اقتصاديا أو كفاءة أو يكتسب ثقة الآخرين ، ولكنه في نفس الوقت يخلق مناخا من التوتر المعوق للتلاميذ والمعلمين على السواء . باختصار يجب ان ننظر للتلاميذ باعتبارهم اجسام تتحكم فيها عقول .

~~~~~ تناول الوجدان ~~~~~

### ملاحظات:

[illegible]

~~~~~ الوحدة الرابعة ~~~~~

ملاحظات :

| ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية) | معلومات جديدة بالتسجيل |
|-----------------------------------|---|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| أسئلة | التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون
كلمات (جرائيا) |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

تناول الوجدان

نشاط (5) — قراءة وتأمل : تدريس إتخاذ القرار الاجتماعي

المواد المستخدمة في النشاط :

تتضمن هذه الوحدة المواد الآتية :

○ تدريس إتخاذ القرار جون كلاي وموريس إلياس John Clabby and Maurice Elias

مقدمة :

سوف يساعدك هذا النشاط على تدريس إتخاذ القرار - سوف تقرا نموذجا فريدا لحل المشكلات وإتخاذ القرار يؤكد على المشاعر (الانفعالات) والتحديات أو العقبات التي تثير الانفعالات فتوجهها تجاه الحلول التي يتم اختيارها . هذا التأكيد يرتبط مباشرة بمجال التنظيم الوجداني Emotional regulation .

التوجيهات :

- اقرا مقال « تدريس اتخاذ القرار الاجتماعي » .
- استخدم دليل المناقشة الذي يتضمنه النشاط ، يمكن للأفراد الاستفادة منه في ملاحظة افكارهم ، كما يمكن استخدامه لتوجيه المناقشة الجماعية - ويمكن الجمع بين الاستخدامين .

دليل المناقشة : تدريس اتخاذ القرار الاجتماعي :

- فكر في حدث أو موقف ذي شحنة وجدانية مر في حياتك ، وكيف يمكن ان تطبق الخطوات الثمانية لحل المشكلات واتخاذ القرارات في ذلك الحدث أو الموقف ؟
- كيف يمكن ان تستخدم نموذج إتخاذ القرار الاجتماعي ذو الخطوات الثمانية داخل الفصل ؟
- كيف يمكن ان تستخدم نموذج اتخاذ القرار الاجتماعي ذو الخطوات الثمانية مع تلميذ لديه مشكلة ما ؟
- تأمل في أسلوبك المفضل في استخدام حل المشكلات لمواجهة مشاعر عنيفة أو مشاعر قوية .
- كيف ترتبط المقالة التالية بأسلوبك في حل المشكلات ؟ وكيف تختلف ؟
- هل لديك اساليب اضافية تستخدمها في حل المشكلات ؟ وما هي ؟

~~~~~ الوحدة الرابعة ~~~~~

تدريس اتخاذ القرار الاجتماعي

يعد المنهج الاجتماعي في حل المشكلات عنصراً أساسياً لتنمية الوعي الاجتماعي وهو استراتيجية تتكون من ثمان خطوات يمكن للتلاميذ في جميع الأعمار أن يستخدموها لمواجهة الضغوط واتخاذ قرارات حكيمة .

هناك اعتراف عام بين التربويين أن التنشئة الاجتماعية للتلاميذ تعتبر هدفاً أساسياً من أهداف المدرسة . ولا شك أن الآباء والمعلمين يدركون تماماً أن التلاميذ معرضون لرسائل مضللة وغير مقبولة مصدرها الزملاء ، والإعلام بأشكاله المختلفة (تليفزيون ، مطبوعات ، موسيقى ، أفلام سينمائية الخ) وهو ما يمكن أن نسميه المقرر الخفى .

هذا المقرر الخفى يشكل الإطار الذى يعيش فيه التلاميذ ويدركون من خلاله المدرسة ومتطلباتها . ولأسباب اجتماعية ومرحلية مختلفة فإن كثيراً من التلاميذ لا يقبلون على مصادر معلومات أخرى غير تلك المذكورة سابقاً . ولذا يحذر بروفينبرنر Bronfenbrenner 1979 من تأثير هذا « المقرر الخفى » الذى يؤدي إلى تهميش دور المدرسة البناء وخلق مناخ غير إيجابى ، وتكون النتيجة أطفالاً لا تنمو كفاءاتهم إلى حدها الأقصى في مراحل نموهم المبكرة ولا يستطيعون مواجهة المتطلبات المتزايدة التعقيد التى تميز حياة الراشدين .

لا يستطيع الآباء والمربون ومتخذو القرار تجاهل هذا « المقرر الخفى » وتؤكد التقارير الحديثة أن المدارس الجيدة لا تركز جهودها على المحتوى الأكاديمي فقط Rutter 1983 ، Wynne and Walberg 1985 وإنما هناك اهتمام صريح بالنمو الاجتماعي للتلاميذ - حيث أن التركيز على الجانب الأكاديمي لا يجنب التلاميذ التعرض لمخاطر الانزلاق إلى الانحرافات التى تعاني منها المجتمعات بشكل عام . ولذا فالمطلوب أن تبذل المدرسة كل الجهود لتحسين النمو الاجتماعي لتلاميذها وتنمية شعورهم بالارتباط والانتماء Connecte dness لقد ادخلت جهود التربية الاجتماعية في المدارس تحت مسمى التربية الوجدانية affective education ولكن هناك اتفاق عام أن البرامج المدرسية لم تكن بديلاً ولا نداً « للمقررات الخفية » ، لأنها لم تكن تحظى بالأهمية والتركيز المطلوبين .


~~~~~ تناول الوجدان ~~~~~

ولكن لحسن الحظ فإن التأكيد الراهن على تدريس التفكير الناقد من خلال المواد الأكاديمية ، يدعم أهمية المواد التعليمية التي تهتم بالعمليات المعرفية في مجال العلاقات الشخصية والاجتماعية .

معمل للتعليم :

في السنوات الثمانية الماضية كان مشروع « تحسين الوعي الاجتماعي وحل المشكلات الاجتماعية » بمثابة معمل للتعليم للراشدين المهتمين ببناء كفاءات الأطفال لمواجهة الضغوط ومواجهة مواقف التفاعل الاجتماعي . بدأ هذا المشروع في ولاية نيويورك الأمريكية ثم انتشر إلى ولايات أخرى داخل الولايات الأمريكية وكذلك إلى بريطانيا . والمشروع جماع لجهود هيئات علمية متعددة . هذا المشروع يستمد جذوره من أعمال جون ديوى وجان بياجيه وغيرهما من كبار المنظرين والفلاسفة . وفيما يلي نذكر بعض الأسس المحورية لهذا المشروع :

١- درس المهارات في تتابع منظم Teach an ordered sequence of skills

هناك نظام هيراركي ( متدرج ) في المهارات اللازمة للعلاقات الاجتماعية ذات الكفاءة ، والأساس الأول لهذا النظام الهيراركي هو مهارات حل المشكلات أي المهارات اللازمة للتحليل والفهم والاستعداد للاستجابة لمشكلات الحياة اليومية واتخاذ القرارات ، وحل الصراعات .

### شكل ٥ - ١

#### خطوات بناء مهارات حل المشكلات واتخاذ القرار

- ١ - إبحث عن علامات ومؤشرات للمشاعر المختلفة .
- ٢ - اذكر لنفسك ما هي المشكلة .
- ٣ - حدد هدفك .
- ٤ - توقف وفكر في أكبر عدد من الحلول الممكنة للمشكلة .
- ٥ - فكر فيما يترتب على كل حل على حده .
- ٦ - تخير أفضل الحلول بالنسبة لك .
- ٧ - ضع خطة للتنفيذ وراجعها .
- ٨ - جرب التنفيذ وفكر مرة ثانية .

#### ٢ - ركز على مواقف اتخاذ القرار ، Focus on decision making situations

كثير من مشكلات الشباب تنشأ من مواقف تتطلب اتخاذ قرار هام ، وتقع هذه المواقف في غياب الكبار غالباً أو على الأقل في غياب الوالدين أو دون إشرافهم . ويعتبر تخريب ممتلكات المدرسة والفشل المدرسي والتسرب والادمان نماذج للمشكلات التي يمكن أن تبدأ من استجابة تلقائية لمثل هذه المواقف كقبول التلميذ لدعوة مثل « تعال بنا نكتب على حائط المدرسة » .. « أنا لا أصدق أنك قلق بخصوص الواجبات ، إنس الواجب المدرسة وتعال معنا » ... « لماذا لا تدخن » . اختيار التلميذ طريق الانحراف أو طريق النجاح يتحدد بالقرار الذي يتخذه في مثل هذه المواقف الصاغطة .

#### ٣ - قدم استراتيجية معرفية ، Provide a cognitive strategy

المناهج التقليدية في التربية الوجدانية تتركز حول المحتوى Content فتكون من وحدة عن الادمان ، وحدة عن التعصب ، وحدة عن التغذية ... وهكذا - ولكن الاتجاه الأكثر فاعلية هو تقديم إطار عام يوحد كل المجالات ويقدم استراتيجية يمكن استخدامها في جميع المجالات لمواجهة قضايا متنوعة - وقد استخدم المشروع الذي نحن بصدد عرضه بنجاح كبير في مدارس متعددة ، وتم من خلاله التدريب على استراتيجيات ومهارات التفكير في حل المشكلات واتخاذ القرارات وهو في جوهره تقديم للخطوات الثمانية في شكل ٥ - ١ باللغة التي نستخدمها

تداول الوجدان

في مراحل التعليم المختلفة الابتدائية - الاعدادية - الثانوية . ويتعلم التلاميذ هذه الخطوات الثمانية كاستراتيجية لحل المشكلات . وتتضمن الأنشطة المختلفة في المقررات الدراسية تطبيقات لاتخاذ القرار . يركز هذا البرنامج على استخدام اطر التفكير كمنظمات organizers ، وهو يدعم تعلم استخدام الإستراتيجيات ، بإعداد التلاميذ لاستخدام مهارات إتخاذ القرار في مجالات الحياة الهامة ( Jones 1986 , Perkins 1986 ) .

٤ - إجعل المعلمين يستخدمونها (الاستراتيجيات) :

Make it usable by educators

اطلب من المعلمين والآباء استخدامها لأن استراتيجيات اتخاذ القرار وحل المشكلات يمكن استخدامها في مراحل النمو المختلفة ، فهي أداة قوية يمكن للآباء والمعلمين استخدامها لمقاومة « المقرر الخفى » - وتعتبر الخطوات الثمانية هي اللبنة الأساسية في مساعدة التلاميذ على بناء استراتيجية وتعميم استخدامها في العلاقات الاجتماعية وفي مواقف إتخاذ القرار - ومع نمو التلاميذ فإن فهمهم للمواقف وقدراتهم المعرفية تزداد نضجاً ولكن تظل استراتيجيات إتخاذ القرار التي تقدم لتلاميذ المرحلة الابتدائية يمكن استخدامها في المرحلة الثانوية - ويستطيع الآباء والمعلمون أن يراعوا تغيرات النمو فيعدلوا في هذا الإطار بما يتناسب مع خبرات الآباء ومهاراتهم .

٥ - ضمن البرنامج أنشطة تساعد على المحافظة على بقاءه وتعميمه في مواقف جديدة :

Build in activities to aid maintenance and generalization

على أساس المبادئ النفسية والاجتماعية والبيولوجية لمرحلة النمو وضع مصمموا المشروع مبادئ على أساس نظرية التعلم الاجتماعي (Rotter 1959) ومؤداها أن الاحتفاظ بالاستراتيجيات وتعميم استخدامها دالة على مدى قوتها ومدى تدعيم البيئة لاستخداماتها . فبدون تدعيم تفشل برامج التربية الوجدانية في أن تنتقل وتستخدم في الحياة الفعلية - ولذلك فإن المشروع يهتم بتطبيق الاستراتيجيات - وذلك بتدريب الآباء والتربويين على تشجيع التلاميذ على استخدام استراتيجيات حل المشكلات وإتخاذ القرارات في مواقف الحياة اليومية.

## ~~~~~ الوحدة الرابعة ~~~~~

وقد وجد مستخدمو المشروع ان نجاحه يرتبط بشكل مباشر بالمحافظة على الإستراتيجيات وتشجيع البيئة على استخدامها في كل المواقف - وكانت افضل النتائج التي حققها المشروع حين اصبحت الخطوات الثمانية لغة عامة بين التلاميذ يخلقوا من خلالها جوا مدرسيا يتسم بالوعى الاجتماعى ، وروح الانجاز والعمل المشترك لحل المشكلات - الأطفال الذين يتعلمون مهارات اتخاذ القرار ينمو لديهم إحساس بالتمكن ، أنا أستطيع .... ، وهو إحساس يحمى الأطفال الذين يعانون من مشكلات من التسليم في المواقف الصعبة كما يحمى الأطفال الذين يتعرضون لمشكلات من الانسحاب لأول بادرة صعوبة في بعض المواقف الجليدة .

### المبادئ الأولية الفعالة Primary Working Principles

الخطوات الثمانية توليف لنتائج البحوث العلمية للتفكير الناقد وحل المشكلات . وكل خطوة لها ارتباط نظرى وعملى بالتنشئة الاجتماعية الايجابية .  
في الخطوة الأولى من خطوات اتخاذ القرار ، « ابحث عن علامات للمشاعر المختلفة » قلق - خوف - تردد . هذه الخطوة تمثل مدخل التلميذ في العمليات المعرفية لحل المشكلات - وهى خطوة هامة تفضلها برامج تنمية التفكير بشكل عام . في المواقف التى تتطلب إتخاذ قرار ، تكون الهاديات الانفعالية او العلامات الانفعالية مدخلا مناسباً يوجه التلميذ نحو البدء في حل المشكلة .  
في هذه الخطوة يعلم التلاميذ كيف يتعرفون على شعورهم بالإحباط او الحيرة او عدم التيقن ( التأكد ) كعلامة او اشارة لوجود مشكلة تتطلب البدء في حلها - هذا مدخل يختلف عن محاولة تجاهل هذه الاشارات الانفعالية او استبعادها او تجنبها او الاستجابة الاوتوماتيكية لها ، هروب - هجوم في هذه الحالة يستطيع التلاميذ ان يمارسوا بعض الضبط المعرفى وان يستخدموا مهاراتهم في حل المشكلات - وبالمثل فالانتباه للإشارات او الهاديات الدالة على مشاعر الاخرين تتيح لهم معلومات لازمة وضرورية في توجيه الاستجابة الصحية في المواقف المختلفة .

فإذا تم التعرف والتنبيه للمشاعر او العلامات الوجدانية - والتعبير عنها او صياغتها في كلمات دالة عليها فإنه يمكن ربطها بموقف معين فنقول مثلا « أنا اشعر باضطراب لأن عندي امتحان غدا » او « يبدو ان هؤلاء الأولاد عدوانيين وهذا ما يثير قلقى او خوفى » في هذه الحالة يستطيع التلميذ ان يحدد هدفه في هذا الموقف وتحديد الهدف خطوة اساسية لسلوك الفعال وفى حل

## ~~~~~ تناول الوجدان ~~~~~

المشكلات « أنا أريد أن يكون ادائي جيداً على الأمتحان » « أريد أن ابتعد عن هؤلاء الصبية العدوانيين » .

### تقييم المشروع وتحسينه:

استطاع مصممو المشروع ( البرنامج ) أن يقوموا بتقييم نتائجه وكذلك تقييم التعديلات التي أدخلت عليه واختباره في الواقع ( اختبار ميداني ) على مدى ثمان سنوات تم اثباتها تعلم طرق متعددة لزيادة فاعلية البرنامج ، وتبين لهم أن أهم طريقتين هما ،

(١) تعليم التلاميذ مهارات الاستعداد لحل المشكلات أو التهيؤ لحل المشكلات وهي مهارات تؤكد على تنمية ضبط النفس والوعي بالآخرين والثقة وكلها مهارات تيسر الاستفادة من برنامج حل المشكلات وإتخاذ القرارات .

(٢) إرساء مجموعة من المبادئ للمساعدة في توجيه عملية تطبيق البرنامج (المشروع) في المدارس واعتباره عنصراً من عناصر البناء المدرسي حتى ينتظم في نسيج النظام المدرسي .

وقد أشارت نتائج التقييم إلى أن المعلمين يستطيعون تدريس المهارات التي يتضمنها البرنامج بكفاءة ، وأن التلاميذ يستمتعون بتعلمها ، وأن التعلم المدرسي يرتبط إيجابياً بتحسين مهارات التلاميذ على مواجهة الضغوط والتوترات - بمعنى أن تعلم مهارات حل المشكلات صاحبه تحسناً في الأداء الأكاديمي .

### كيف نأخذ المقرر الخفى في الحسبان :

تأمل اللحظة مدى ما يشعر به المرء من اضطراب وتشتت حين تكون أهدافه غير واضحة أو كثيرة بصورة مبالغ - قد تتاح الفرصة للبعض أن يتعلم أثناء التنشئة الاجتماعية أن يفهم المواقف المحيطة به أو التي تواجهه ، وأن يفهم مشاعره نحوها وأن يحدد أولوياته وأهدافه - ولكن هناك آخرون لا تتاح لهم هذه الفرص - فوجود « المقرر الخفى » وبعض الظروف الأسرية الصعبة تقلل فرصهم في تعلم خطوات التفكير الناقد وتقلل فرص تدعيمه والاحتفاظ به واستخدامه في مواجهة مواقف الحياة - أن الخطوات الثمانية التي تنمي مهارات حل المشكلات تكون عناصر استراتيجية صحيحة ومفيدة تساعد التلاميذ على تجنب مشكلات التنشئة الاجتماعية .

~~~~~ الوحدة الرابعة ~~~~~ ملاحظات:

| ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية) | معلومات جديدة بالتسجيل |
|-----------------------------------|---|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| أسئلة | التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جراهايا) |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

تتناول الوجدان

ملاحظات:

| ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية) | معلومات جديدة بالتسجيل |
|-----------------------------------|--|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| أسئلة | التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جرائها) |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

الوحدة الرابعة

نشاط (٦) — حل الصراع، تحليل مجال القوة

المواد المستخدمة في النشاط :

تتضمن هذه الوحدة المواد الآتية :

○ « الطريق إلى السلام داخل مدارسنا »

"The Road to Peace in our Schools"

- Linda Lantieri and Janet patti

ليندا لانتييري وجانيت باتي

○ التفكير في ثقافة مدارسنا : تحليل مجال القوة .

شكل ٦ - ١

مقدمة :

تقدم عملية تحليل مجال القوة أداة بصرية لتحديد العناصر أو القوى التي يمكن أن تدعم بيئة تعليمية لا تتسم بالعنف وكذلك العناصر أو القوى التي تكف نمو مثل هذه البيئة ويمكن استخدام تحليل مجال القوة لتحديد ما يجب عمله للحد من تأثير القوى السلبية وحل مشكلة معينة من أجل تحقيق هدف محدد .
بعد قراءة « الطريق إلى السلام داخل مدارسنا » قد تود أن تناقش ثقافة المدرسة على أساس الأفكار التي وردت في المقالة عن الثقافة . يمكنك أن تبدأ المناقشة باستخدام شكل ٦-١ « التفكير في ثقافة مدرستنا » .

التوجيهات :

- على الجانب الأيمن شكل ٦-١ أذكر مصادر القوى التي تدعم المجتمع التعليمي الذي لا يتصف بالعنف ، وعلى الجانب الأيسر أذكر مصادر القوى التي تضعف مثل هذا المجتمع .
- حدد بعض الطرق التي تستطيع أن تستخدمها لإضعاف القوة المثبطة لهذا المجتمع . (نحن نقترح ذلك لأنك إذا اكتشفت بتحديد القوى التي تدعم المجتمع الذي لا يمارس العنف ، فإن القوى المثبطة سوف تصبح أقوى .
- صمم خطة عمل لتحقيق أهدافك .

تناول الوجدان

الطريق إلى السلام في مدارسنا

من خلال منهج مدرسي شامل - استطاع برنامج الحل الأبداعي للصراع أن يعلم الألاف من مختلف الأعمار - الصغار والكبار كيف يتعاملون بإيجابية مع اختلافاتهم مع الآخرين ويخلقون مجتمعا تعليميا مسالما .

يشير الكاتب وهو مدير برنامج قومي للحل الإبداعي للصراع - إلى خبرته حين كان يعمل معلما في مدرسة ابتدائية في بيئة محرومة وكان جميع تلاميذ فصله لديهم حاجات غير مشبعة ولديهم معوقات تحول دون تعلمهم بكفاءة - ومع ذلك فكان لديهم احساس بالانتماء لمجتمعهم ، ميثاق غير مكتوب تدعمه أنشطة دور العبادة ، حرارة العلاقة بين الجيران ، شعور عام بين الكبار والصغار بالأبوة . يقول الكاتب أن في هذه الفترة من حياته لم يكن يدور بخاطره أنه في يوم من الأيام سيكون هناك برنامج تليفزيوني بعنوان « الأطفال يقتلون الأطفال » تغير الزمن حيث تحل الفوضى والاضطراب محل المجتمع المتناسك .

يذكر الكاتب بعض النماذج الأمريكية ليدلل على انتشار العنف ، فيذكر أن كل ثانية يتم الاساءة لطفل ما ، وكل ٤ دقائق يتم القبض على طفل لاقتراحه بجريمة عنف ، وكل ٩٨ دقيقة يصاب طفل بطلق ناري . وأن عدد تلاميذ المدارس الذين يحضرون سلاحا إلى المدرسة في الأيام العادية يبلغ ١٣٥٠٠٠ وذلك لعدم شعورهم بالأمن . وأن واحداً من كل ستة أشخاص في المجتمع الأمريكي يعرف شخصياً شخص ما أصيب في حادث عنف وأن الأطفال يذهبون إلى مدارسهم في حالة خوف وغضب لم يسبق أن حدثت

الثقافة المتحولة في المدرسة : Transforming School Culture

تقوم المدرسة بدور أساسي في التنشئة الاجتماعية للتلاميذ فالمدرسة هي المكان الوحيد الذي يقضى فيه أبناؤنا معظم وقتهم - يأتون من أسر مختلفة بخلفيات متنوعة ، ويمكن أن نورد هنا ملاحظة أحد المعلمين الأمريكيين على التلاميذ في مدرسته ، يقول أنه حين بدء عمله كمدرس منذ عشرين عاماً كان التلاميذ يتطلعون للمستقبل وكان لديهم آمالاً عريضة - أما التلاميذ الآن فقد فقدوا هذا التطلع وهذا الأمل لأن الكبار المحيطين بهم سبقوهم لذلك - ويرى أن مسؤولية المدرسة هي إعادة هذا الاحساس بالأمل لتلاميذها .

~~~~~ الوحدة الرابعة ~~~~~

- من الواضح ان المدرسة الآن عليها ان تلتزم بدرجة اكبر من السابق بخلق مجتمع مدرسى يهتم بحياة التلاميذ الاجتماعية والوجدانية - نحن نحتاج إلى رؤية جديدة للمدرسة ، رؤية تهدف إلى تربية القلب إلى جانب العقل ، ان الذي يميز برنامج حل الصراع إبداعياً (الحل الإبداعي للصراع) عن غيره من برامج منع العنف في المدرسة ، هو تكيده على تحويل ثقافة المدرسة إلى مجتمع تعليمي غير عنيف لقد نمى برنامج « نموذج المدرسة المسالمة » بتضافر جهود فريق من المعلمين والتربويين داخل الفصل وفي المجتمع المدرسي على مدى سنوات طويلة من خلال تطبيق منهج الحل الإبداعي للمشكلات في حل الصراعات اليومية .

والمسألة الأساسية وراء هذا الجهد تبني المدرسة مبداً ، مواجهة المشكلات وليس إخفائها ، كل فرد يحترم الآخر ، الاختلاف والتنوع امر مقبول بل وله قيمته وفاعليته ، الأفكار الجامدة ذات المضمون السلبي يجب مقاومتها ، هناك قوانين ومعايير شديدة ضد حوادث العنف أو التعصب - وأخيراً فإن القوة داخل المدرسة موزعة بين التلاميذ والمعلمين والإدارة المدرسية ، فالمناخ الديمقراطي يلائم نمو المسؤولية الاجتماعية والمدنية .

سوف نورد فيما يلي نموذجاً لأحد الفصول التي تستخدم برنامج الفصل المسالم ، يجلس المدرس في آخر الفصل - في الجانب الأيمن في مقدمة الفصل ركن يحمل إشارة كبيرة ملونة تحمل عنوان « ركن السلام » وفيه بعض التلاميذ يقومون بأنشطة مختلفة - باقي الفصل في أماكنهم يعملون - وفجأة يقطع أحد التلاميذ هذا الهدوء حين يطلب من زميل له ان يعيد له كتابه - « هذا كتابي اعهده لي انت واخذت كتابي » ويرد الآخر بصوت اعلى « لم اخذ كتابك ، هذا كتابي انا » ويستمر صياح التلميذين وتبادل الاتهام ، إلى ان تأتي زميلة لهما وهي وسيط السلام Mediation هل تريدون ان اساعدكما ؟ وهنا توقف التلميذان عن العراك . هنا تأتي المعلمة وتقول لهما اريد منكما ان تهذا اولاً ثم تقررا ما إذا كنتما تريدان وسيطاً يساعدكما او تريدان ان تناقشا الموضوع معي . مازال التلميذين في حالة غضب وهياج ولكن كل منهما اتجه إلى ناحية في الفصل . فهذا هو الإجراء المتبع - جلسا متباعدين لفترة حتى هذا الغضب ثم بدءا في حل الصراع واتجها إلى وسيط السلام للمساعدة واثناء الدقائق القليلة التي استغرقها هذا الموقف كان باقي التلاميذ في أماكنهم يعملون في هدوء .

~~~~~ تناول الوجدان ~~~~~

في مثل هذا الفصل يعرف التلاميذ أن عليهم أن يعبروا عن غضبهم وأن يتحكموا فيه بأسلوب مناسب وكذلك فإن لديهم المهارات اللازمة لحل الصراعات بدون عنف ، فكل من المعلم والتلميذ قد تدرب على التوسط والتفاوض وأكثر من ذلك فإن النظام داخل الفصل ليس مسئولية المدرس فقط ، فقد اشترك التلاميذ في وضع القواعد ، ويعرفون جيداً ما يترتب على كسرها . مثل هذه الفصول لا تكتفى بردع ومنع العدوان البدني بل يمتد الردع إلى العدوان اللفظي والإهانة .

بدايات البرنامج :

بدأ هذا البرنامج عام ١٩٨٥ بثلاث مدارس ثم انتشر في كثير من المدارس ليقدم في خمس ولايات أمريكية . مجموع المدارس التي يقدم فيها البرنامج ٣٢٥ مدرسة من المراحل المختلفة أي ١٥٠ ألف تلميذ وبعد هذا البرنامج من أكثر البرامج في المدارس انتشاراً وله مكانته العلمية والتطبيقية في منع العنف أو الوقاية من العنف (Accounting Office U.S. General 1995) .

وبتأمل تطور البرنامج لتحديد العوامل ذات الفاعلية التي أسهمت في جعل المدارس مجتمعاً تعليمياً يسوده السلام والحب . أن المقرر الذي نقدمه في هذا البرنامج أساسه المهارات وهو يهدف إلى نمو المسئولية الاجتماعية كمنتج نهائي - كما يهدف لجعل كل تلميذ أو مشارك يقوم بدور إيجابي في صياغة مستقبل المجتمع المدرسي .

كل تلميذ له دور في وضع المعايير داخل الفصل - وهو يعرف النتائج التي تترتب على الخروج على هذه المعايير .

أن المدارس والفصول الآمنة التي يسودها السلام لا تهدف فقط لتجنب المخاطر، بل هي نماذج تحتذى على المستوى المجتمعي العام .

نموذج المدرسة المسالمة : The Peaceable Schools Model

الاستراتيجية الأولية لبرنامج الحل الإبداعي للصراع هي الوصول إلى الصغار عن طريق الراشدين الذين يعيشون معهم بشكل دائم ، سواء في المنزل أو المدرسة أو غيرها من المؤسسات الاجتماعية - ويهدف البرنامج إلى تنمية الصغار اجتماعياً ووجدانياً وتزويدهم بالمهارات اللازمة لحل الصراع والوساطة وكذلك تنمية الاتجاه الإيجابي وتقبل الثقافات المختلفة عن ثقافتهم .

~~~~~ الوحدة الرابعة ~~~~~

والبرنامج لا يعد مواد تضاف إلى المواد التعليمية وليس برنامجاً للتدخل الارشادي ، ولكنه التزام طويل المدى (على الأقل خمس سنوات) تقبله المدارس التي تريد تطبيقه - ويتضمن النموذج المكونات الآتية ،

مقرر يتركز على تدريس المهارات الأساسية ، Teaching Key Skills

ونعنى بالمهارات الأساسية الاستماع الإيجابى ، التعاطف العقلانى ، واخذ رؤية الآخرين فى الاعتبار ، التعاون ، التفاوض ، التعبير عن المشاعر بطريقة مقبولة ، التوكيدية مقابل الانسحابية والعدوانية .

وتتضمن الدروس لعب الادوار ، عمل مقابلات ، مناقشات جماعية ، عصف ذهنى، توظيف لحظات التعلم وتنشأ من مواقف تلقائية تحدث فى الفصل او فى الحياة اليومية يوظفها المعلم ليؤكد من خلالها مبادئ البرنامج ويساعد البرنامج المشاركين على تقبل التنوع والاختلاف الثقافى ، كما يعلمهم طرق مقاومة التعصب .

النمو المهنى للمعلمين Professional development for Teachers

ويقدم ٢٤ ساعة تدريب فى مهارات الاتصال وحل الصراع ، وتطبيق البرنامج وكذلك استراتيجيات المزج بين مفاهيم البرنامج ومهاراته والمواد التعليمية كالدراسات الاجتماعية واللغة .

إن مفتاح نجاح البرنامج هو تدعيمه بالمتابعة . فكل مدرس يتابعه احد اعضاء هيئة البرنامج الذى يقوم بزيارة المدرسة من ست إلى عشر زيارات اثناء السنة الدراسية ويساعد المدرس فى إعداد المواد التى يقدمها ، وفى ملاحظة الفصول الدراسية ، وفى تقديم دروس توضيحية ليسترشد بها المدرس وفى مناقشة ما يهمه من القضايا المختلفة .

توسط الطلبة : Student - Led Mediation

هو جزء من الجهد الأكبر الموجه للعمل مع الهيئة المدرسية والتلاميذ داخل الفصل . برنامج الوساطة Mediation يقدم نموذجاً جيداً لتعليم الزملاء علم العنف واحترام الاختلاف ، كما انه يدعم مهارات التلاميذ فى حل مشكلاتهم . وقد عبر احد الوسطاء فى احد المدارس الثانوية عن دور الوساطة كما يأتى ،

تناول الوجدان

الإنسان يريد أن يكون محترماً . ويرى أن هناك طريقاً واحداً لذلك أن تكون عنيفاً وجريئاً - هكذا حصل على الاحترام بأن اكون عدوانياً ولكنى تغيرت كثيراً فى طريقتى فى إدراك الآخرين ، أننى الآن استمع إليهم واتكلم معهم . انه نوع آخر من الشعور بالاحترام وهو يبعث السعادة فى النفس .

ويمكن أن يحقق التوسط خطوات واسعة نحو تحسين المناخ المدرسى ولكن لا يمكن أن يكون بديلاً عن سياسة منظمة - فالواقع انه ما لم يكن هناك نظاماً حاسماً لردع الشجار والعنف فالأغلب أن التلاميذ لن يلجؤا للوسيط لمساعدتهم.

تدريب الإداريين : Administrator Training

من خلال تدريب الإدارة المدرسية على المفاهيم الأساسية للبرنامج ، حيث يوضح لهم كيف يستطيعون تشجيع كل فرد فى المجتمع المدرسى على أن يتبنى مفاهيم البرنامج الخاصة بالمواجهة الإبداعية والديمقراطية والإنسانية للصراع والاختلاف - وكثير من مديري المدارس يعترف بفاعلية البرنامج فى خلق مناخ سلمى ، أى فى خلق ثقافة مدرسية مسالمة ، حتى أن بعض المديرين يقررون أن واقع مدارسهم يكاد ينطبق على ما كانوا يتمنون.

تعليم الأبناء :

قدم المشروع ٤ ورش عمل للأباء كل منها ثلاث ساعات حول « السلام داخل الأسرة » أساسه إتاحة الفرص للأباء أو من يقوم برعاية التلاميذ أن يتوقفوا ويفكروا فى تصرفاتهم مع أبنائهم - ماذا يفيد ، فيحافظوا عليه ، وماذا يتطلب التغيير ثم يناقش موضوع الاتصال داخل الأسرة ، حل الصراع ، العلاقات بين أفراد الأسرة - ثم تدرس مهارات الاستماع الإيجابى ، التفاوض على أساس حل يرضى جميع الأطراف (Win - Win) (الجميع منتصر) وغيرها من الاستراتيجيات التى تدرس للتلاميذ - ويحضر الأباء هذه البرامج وهم حريصون على الاستفادة منها ومتطلعون لاكتساب المهارات الجديدة . ومن الطبيعى أن يكون للمكون الخاص بتدريب الأباء فى البرنامج دور أساسى فى تحقيق النجاح والتقدم ويستشهد الكاتب بما قاله أحد الأباء من أن الأبناء لا يفعلون دائماً ما نقوله ولكنهم يفعلون ما نفعله فى معظم الأحيان ، فإذا قدمنا نموذجاً للسلام فى المنزل سوف يتعلم الأبناء ذلك النموذج . وقد أدى نجاح ورش العمل الخاصة بالأباء لتشجيعهم وتأييدهم للبرنامج .

~~~~~ الوحدة الرابعة ~~~~~

يذهب التلاميذ إلى المدرسة أكثر خوفاً وأكثر غضباً من أى وقت مضى ،
ويحملون هذا الغضب والخوف إلى داخل جدران المدرسة .

هل يحقق البرنامج الهدف منه ،

فى دراسة لتقييم برنامج الحل الابداعى للصراع فى مدارس نيويورك . ذكر تقرير Metis Associates ان ٨٧ ٪ من المدرسين المشاركين فى البرنامج وجدوا انه يؤثر تأثيراً إيجابياً على التلاميذ ، وقد استندوا فى هذا التقييم إلى المحكات الآتية ، تراجع مواقف العنف داخل الفصل - استخدام التلاميذ لمهارات حل الصراع بتلقائية ، نمو الوعى بالمشاعر والقدرة على التعبير عنها لفظياً - التعبير السلوكى عن الود ، تقبل الاختلاف مع الآخرين .

وتقوم هيئة المسئولية الاجتماعية فى ولاية نيويورك -Social Responsibility Center " بدراسة لتقييم البرنامج بمنحة مقدمة من مركز مقاومة المرض والوقاية منه Centers for Disease Control and Prevention إلى جانب منح مقدمة من هيئات غير حكومية . ويقوم الباحثون بتقييم البرنامج على أساس دوره فى تخفيض سلوك العنف وكذلك مدى اكتساب المعلمين والتلاميذ لمهارات حل المشكلات وممارستها فى الحياة اليومية - وتعد هذه الدراسة أكبر الدراسات حيث تشمل ٨٠٠٠ تلميذاً .

وتشير خبرة العاملين فى البرنامج إلى - جانب دراسات التقييم - ان البرنامج له تأثير حقيقى . ومع تزايد المطالبات الواقعة على المدرسة وتراجع الموارد يجد المدرسون ان هذا البرنامج يحدث تأثيراً إيجابياً فى المدرسة والتلاميذ حيث يدعم أي اصلاح فى البيئة المدرسية . حين يشعر التلاميذ بالأمان والاحترام والتمكن . فإن التعلم فى كل صوره سواء كان تعلم تطبيقي أو أكاديمي ينو ويزدهر . ومن خلال ما نسمعه من المسئولون عن البرنامج ومن التلاميذ فإننا نشعر أننا نحقق نجاحاً فى تدريسهم منظومة جديدة . حيث يتعلمون كيف يصبحون أقوياء وأن ما يقولونه أو يفعلونه له وزنه وقيمته .

ونقف هنا عند حالة طفل كان يستخدم السلاح وهو فى التاسعة ، وقد تعلم منذ ذلك العمر ان يكون هو الجانى وليس الضحية وهو يحكى خبراته فى هذه المرحلة ،

تداول الوجدان

كنت أفزع من حولي لأحصل على ما أريد . لم يكن لي اصدقاء ، كان الأطفال الأصغر مني يخافونني وذات مرة ضربت طفلاً في وجهه وكسرت نظارته - وشعرت بالزهو لذلك . ثم رأيتته يبكي ولم يكن قد فعل أي شيء يستوجب ما فعلته معه ، بدأت اشعر انني اخطأت - وحين بدأ هذا البرنامج في مدرستي ، أراد ابي أن اشترك فيه ، والتحققت به من أجل ابي - وفجأة بدأ كل شيء يتغير ، وبدأت اشعر باحترامي لنفسى من منظور مختلف .

شكل ١/٦

التفكير في ثقافة مدرستنا (مناخ مدرستنا) : تحليل مجال القوة

| عوامل (قوى)
تعوق مجتمع اللاعننف | عوامل (قوى)
تنمي مجتمع اللاعننف |
|------------------------------------|------------------------------------|
| | |

ملاحظات:

[illegible]

~~~~~ الوحدة الرابعة ~~~~~  
ملاحظات:

| ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية) | معلومات جديدة بالتسجيل                              |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------|
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
| أسئلة                             | التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون<br>كلمات (جرائها) |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |

تناول الوجدان

## نشاط (٧) — قراءة وتأمل: كيف نوظف الصراع

المواد المستخدمة في النشاط :

تتضمن هذه الوحدة المواد الآتية :

○ كيف نوظف الصراع من منشورات ASCD

○ من دليل ASCD لآلان دور نسييف Alan Dornseif

التوجيهات :

اقرا دراسة الحالات الأربعة من دليل ASCD كيف تتصرف عند مواجهة

صراع نزاع ؟

□ املا الجزء الخاص « حدد أسلوبك في معالجة الصراع » .

□ تأمل الأساليب التي تستخدمها في معالجتك للصراع وذلك بقراءة الجزء

الخاص بطرق معالجة (مواجهة - إدارة) الصراع .

□ فكر فيما تعلمته عن أسلوبك في مواجهة الصراع . كيف يمكن أن تؤثر

هذه المعرفة وهذا الفهم لأساليب معالجة الصراع في تفاعل مع

الآخرين في المستقبل ؟ كيف يمكن أن يؤثر فهمك لحل الصراع على

ممارساتك اليومية داخل الفصل ، ومع الأباء ، وفي المجتمع بصفة عامة .

□ اكتب بسرعة (٩٠ ثانية) ، ما يرد لذهنك عن هذه الأفكار ثم اشارك مع

زميل في مناقشة ما كتبت ثم اشارك مع المجموعة كلها في

مناقشة جماعية .

## ~~~~~ الوحدة الرابعة ~~~~~

### كيف تتصرف عندما تواجه صراعاً؟ How Do You Handle Conflict?

سوف نعرض عليك أربعة حالات - ويلي كل منها بدائل للاستجابة أو التصرف - اختر واحدة من هذه البدائل لتعبر عن تصرفك الفعلي - إذا شعرت أن هناك تصرفين يعبران عنك فضع علامة على الاثنين .

#### الحالة الأولى :

(س) مسئول عن مجموعة من خمس معلمين - لاحظ مؤخراً أن - إحدى المعلمات ولتكن (أ) وهي ليست من مجموعته تكثر من زيارة (ب) وهي معلمة من مجموعته لتستعير منها شيئاً وتتجاذب معها الحديث لبعض دقائق .

وبرغم أن هذا لا يستغرق سوى دقائق إلا أن سلوك التلاميذ يزداد سوءاً وباقي أفراد الفريق يعترضون على ذلك . إذا كنت مكان (س) ماذا تفعل ؟

ا - اتكلم مع أفراد مجموعتي ، وأطالبهم بقصر الحديث مع الآخرين على ساعات الفسحة .

ب - اطلب من مدير المدرسة أن يطالب جميع رؤساء المجموعات بأن يبقى المدرسين داخل فصولهم .

ج - أواجه ا ، ب معاً وأوضح لهم القوانين .

د - لا أفعل شيئاً فمن السخف أن أصعد الموقف فهو لا يتجاوز دقائق محدودة .

هـ - أحاول تهدئة باقي أعضاء المجموعة (المعترضين) فمن المهم أن يكون التعامل بينهم جيداً .

#### الحالة الثانية :

(س) اختصاصية المنطقة التعليمية في تطوير المناهج وقد تم تكليفها من قبل الموجه العام بأن تكون مقررراً للجنة تقوم بجمع البيانات لتحسين مهارات التدريس . وقد تقدم عنوان في اللجنة باقتراحين مختلفين لكتابة نتائج التقرير - فاقترح أحدهما إرسال النتائج إلى الموجه ثم إلى المدرسين حتى يرى الموجه التقدم الذي أحرزته اللجنة ، أما الآخر فيرى أن ترسل النتائج أولاً إلى المدرسين حتى يستفيدوا منها في تحسين مهاراتهم في التدريس . وكلا الرأيين له وجهته - الموجه كان منشغلاً للغاية للانتهاء من هذا المشروع - وليس هناك خطوات

## تداول الوجدان

معدة لرفع التقرير - إذا كنت مكان مقرر هذه اللجنة فأنك :

١ - تقرر أي الرايين صحيح وتطلب من صاحب الرأي الآخر الاتفاق مع القرار .

ب - انتظر واراقب ، فسوف يتبين الاقتراح الأفضل .

ج- اطلب من صاحبى الاقتراحين الا يتشددا فى الخلاف فالأمر كله ليس بهذه الخطورة .

د - اجمع صاحبى الاقتراحين واحلل اقتراحهما للتوصل للاقتراح الأفضل .

هـ- ارسل نسخة من التقرير إلى الموجه ونسخة أخرى إلى المعلمين (بالرغم ما فى ذلك من جهد وتكلفة) .

## الحالة الثالثة :

(س) رئيس وحدة الحاسبات الآلية وتتكون الوحدة من خمس أعضاء والعمل فى الوحدة يتطلب دقة وانتباه حيث أن أى خطأ يتسبب فى أعطال باهظة فى الأجهزة أو يؤدي إلى تسرب المعلومات السرية . ويشك (س) في أن أحد أعضاء فريق العمل ولنسميه (أ) يتعاطى المخدرات ويشك أنه يتعاطى أثناء ساعات العمل - (س) لديه مؤشرات قوية لهذا التفكير ولكن ليس لديه دليل يقيم على أساسه اتهاماً واضحاً - إذا كنت مكان (س) ماذا تفعل ؟

١ - اواجهة ( أ ) واصرح له بظنوني وأسباب هذه الظنون ، واعبر له عن اهتمامي به وبالعمل.

ب - اطلب من ( أ ) أن يبعد مشكلاته أو سلوكياته عن العمل فالحفاظ على العمل مسئوليتي.

ج- لا اواجه ( أ ) فسوف يترك العمل أو يكرهه - أو يحاول أن يخفى مشكلة التعاطى بصورة أكثر حرصاً .

د - اذكر ل ( أ ) أن التعاطى عمل غير قانونى وإذا تم القبض عليه فسوف ابذل كل جهدي لفصله .

هـ- اراقب ( أ ) جيداً لأتأكد أنه لم يتسبب فى أخطاء جسيمة .

## الحالة الرابعة :

(س) رئيسة جمعية الآباء والمعلمين - من وقت لآخر يطلب مجلس إدارة

## ~~~~~ الوحدة الرابعة ~~~~~

المدرسة والمعلمين من مجلس الآباء ترشيح بعض المتطوعين للاشتراك في بعض مشاريع المدرسة - وكان الآباء عادة يرحبون بهذا التعاون - ولكن مؤخراً أصبح معظم الآباء لا يستجيبون لطلب المجلس وبالتالي أصبح عدد قليل من الآباء يقوم بمعظم العمل مما أشاع الشكوى والتذمر بينهم . ماذا تفعل لو كنت مكان (س) .

ا - لا تفعل شيئاً الآن فالمشاريع الإضافية قاربت الانتهاء .

ب - احاول تهدئة الأمور مع المتطوعين ومجلس الآباء والمدير فالجميع يعمل من اجل ابنائنا . وأنا لا اتحمل الصراعات .

ج - أخبر المجلس وهيئة التدريس ان يكتفى بمتطوعين اثنين بالتناوب .

د - اناقش مع المدير ورئيس المجلس بعض الطرق التي تساعد على مواجهة طلب المساعدة بدون ارهاق المتطوعين .

هـ - اذهب إلى رئيس مجلس الآباء واطلب منه تاجيل المشاريع الجديدة او إلغائها .

تحديد أسلوبك في مواجهة الصراع (الخلاق) :

○ ضع علامة (√) أمام كل حالة في العمود المناسب (ا - هـ)

|                    |        |       |     |       |
|--------------------|--------|-------|-----|-------|
| ■ الحالة الأولى د  | هـ     | ا     | ب   | ج     |
| ■ الحالة الثانية ب | ج      | هـ    | ا   | د     |
| ■ الحالة الثالثة ج | هـ     | ب     | د   | ا     |
| ■ الحالة الرابعة ا | ب      | ج     | هـ  | د     |
| ● المجموع          |        |       |     |       |
| تراجع              | مهادنة | تناغم | قوة | تعاون |

أساليب التعامل (حل - مواجهة) مع الصراع (الخلاف)

## Methods of Dealing With Conflict

حين نواجه مشكلة ما فإننا نعتمد على غرائزنا التي تعكس اتجاهاتنا وسلوكنا - شكل ١ . ومن خلال خبراتنا وخلفياتنا نتبنى أساليب نجدها مريحة بالنسبة لنا . وفي مواقف الصراع تكون هناك قضيتين او شقين .

~~~~~ تناول الوجدان مس

■ **القضية الأولى -** هي ضرورة المحافظة على العلاقة بين أعضاء الجماعة هل ستبقى علاقة ودية مساندة ؟ أم أن الصراع قد يؤدي إلى توتر هذه العلاقة أو إفسادها ؟

■ **القضية الثانية -** هي تحقيق أهدافنا وأهداف الجماعة ، فهل إذا حافظنا على مركزنا في الجماعة سوف يؤدي الصراع إلى تقسيم الجماعة بحيث لا يحقق بعض أعضائها أهدافهم ؟ وإذا لم يحقق أهدافي فكيف ينعكس ذلك على مكانتي ومركزتي ؟ مع جيرانتي .. ؟ مع التلاميذ ؟ أن تفضيلنا لاستراتيجية معينة تتخذها في حل الصراعات أو مواجهتها يتوقف على قيمنا المرتبطة بهاتين القضيتين .

هناك خمسة بدائل لتناول مواقف الصراع (الخلاف) :

استخدام القوة ، Muscle

قد يكون استخدام القوة وراء الحاجة الشديدة لتحقيق الأهداف والحفاظ على المكانة أو الحصول عليها أو الحاجة الأقل لتحقيق التآلف والحفاظ على العلاقات الطيبة . استخدام القوة يرتبط بالتوكيدية والعدوانية والتنافسية وهي مواقف يتم حسمها لصالح طرف دون الآخر وفيها منتصر - منهزم من يستخدم هذا الأسلوب يكون على يقين أنه على صواب وأن الحفاظ على مكانته يحتم عليه استخدام هذا الأسلوب .

المهادنة ، Reconciliation

هذا الأسلوب على عكس أسلوب استخدام القوة ، وفيه يكون الاهتمام الرئيسي بالأشخاص والمشاعر والعلاقات الطيبة ، والحاجة الأقل لتحقيق الأهداف والحفاظ على المكانة . هذا الأسلوب فيه جانب من الاستسلام والتحمل من أجل الحفاظ على العلاقات بالآخرين أثناء حل الصراع على الأقل وقد نعتبره الاتفاق على عدم الاتفاق ، أو التعايش السلمي وتعني بشكل عام أننا نخفي المشكلة تحت السجادة ونأمل أن تظل في مكانها - وهذا نادراً ما يحدث .

الوحدة الرابعة

شكل - ١

| | | |
|---|--|--|
| مرتفع
العلاقات الاجتماعية
تعاون
الأهداف والمكانة
مرتفع | | مرتفع
العلاقات الاجتماعية
تعاون
الأهداف والمكانة
منخفض |
| | تساوى
العلاقات الاجتماعية
تنافس
الأهداف والمكانة
تساوى | |
| منخفض
العلاقات الاجتماعية
انسحاب
الأهداف والمكانة
منخفض | | منخفض
العلاقات الاجتماعية
استخدام القوة
الأهداف والمكانة
مرتفع |

~~~~~ تناول الوجدان ~~~~~

التناغم ، Harmony

فيه تفاوض أو مساومة من أجل تحقيق التناغم وفيه تكون الحاجة لتحقيق الأهداف والمكانة مكافئة للحاجة للعلاقات الاجتماعية - هي ارضية مشتركة للتوصل لحل وسط لحل الصراع - ويستخدم هذا الأسلوب حين تكون الحاجة أو الضغط من أجل تحقيق الهدف أو الانتصار في الموقف ليست حاجة شديدة . ولذلك ترى الأطراف المختلفة أن يتفاوضوا - هذا الموقف ليس فيه منتصر ومنهزم .

الانسحاب ، Retreat

يعتبر أسلوب الانسحاب أو التجنب نقيضاً على الطرف الآخر من أسلوب ممارسة القوة - وهذا الأسلوب مؤشر لانخفاض الحاجة للمحافظة على العلاقات الاجتماعية والحاجة لانجاز الأهداف - من يستخدم هذا الأسلوب لا يريد الدخول في صراعات وما يرتبط بها من مشكلات - الانسحاب حل مؤقت ، وهو مثل التهادن في أنه لا ينهي الصراع .

التعاون ، Collaboration

حل المشكلات من خلال التعاون بين الأفراد والمجموعات في محاولة لتحقيق الاتفاق على أهمية الحفاظ على العلاقات الاجتماعية والحاجة لانجاز الهدف فكلاهما مرتفع عند أصحاب هذا الأسلوب . التعاون يتضمن جهداً يهدف إلى التوصل لأهداف جديدة تتضمن آراء واهتمامات الأطراف المختلفة وتؤدي إلى نمو في علاقات العمل . يؤكد هذا الأسلوب العمل معاً من أجل تحقيق أهداف جميع الأطراف والتوصل إلى حل الجميع فيه منتصرون (Win - Win) . لمواجهة القضيتين الأساسيتين معاً ، العلاقات الاجتماعية وتحقيق الأهداف لابد أن يتوفر لدى جميع أطراف الصراع شعوراً بالالتزام للتوصل لحل مناسب - إذ أن التعاون يتطلب بذل جهد كبير دون أن يكون هناك ضمان للتوصل لحل ، ولكن هذا الجهد ينمي الثقة بين أطراف الصراع . ونجاح أسلوب التعاون يشجع استخدامه مرة أخرى .

كل أسلوب من هذه الأساليب فيه خبرات وأوجه قوة وفيه عيوب وأوجه نقص - لا يوجد أسلوب أفضل من غيره فكل أسلوب له مساره ، وكذلك تترتب

~~~~~ الوحدة الرابعة ~~~~~

عليه نتائج مختلفة - إن المواجهة الايجابية للصراع تتطلب القدرة على قراءة الموقف وفهمه ثم تطبيق افضل استراتيجية لحله ، حيث ان الصراع يمر بمراحل فإن كل مرحلة لها متطلبات تختلف عن المراحل الأخرى - ففي المراحل الأولى من الصراع والأخذ والعطاء قد يستخدم أطراف الصراع أسلوب استخدام القوة لتحديد القضايا ذات الاهتمام بالنسبة لهم ، ومع استمرار الأخذ والعطاء يشرع كل طرف في أسلوب التفاوض للتوصل لحل وسط ، فإذا استطاعت الأطراف المعنية ان تولد مشاعر الثقة المتبادلة فإن أسلوب حل المشكلات والتعاون يكون افضل الأساليب .

الآن راجع نتائج استبيان مواجهة الصراع ثم أجب على الأسئلة الآتية:

■ هل تعتقد ان درجتك على الاستراتيجيات الخمسة تمثل سلوكك الفعلي عند مواجهة الصراع ؟

■ ماذا يمكنك ان تعمل لكي يتزايد استخدام أسلوب حل المشكلات في حل صراعاتك ؟

■ كيف تقلل من استخدامك للاستراتيجيات الأقل كفاءة مثل الانسحاب واستخدام القوة ؟

■ ما هو الأسلوب الذي تستخدمه اسرتك - جماعة العمل ، جماعة الاصدقاء لمواجهة الصراع ؟

■ كيف يمكن ان تصبح هذه الجماعات أكثر إنتاجاً بتغير أسلوب حل الصراع .

تصعيد الصراع : Escalation of Conflict

الصراعات المعلقة (لم تحل) تتصاعد وتتسارع بما يزيد من صعوبتها بالنسبة لكل الأطراف - ولذلك نريدك ان تتعرف على خطوات تصعيد الصراع .

صاحب الحق : Righteousness

حيث يشعر كل طرف من أطراف الصراع انه على حق على اساس فلسفة او قانون او سلطة او قوة او غير ذلك . هذا الاتجاه الذي يزداد قوة مع استمرار الصراع يجعل التفاوض او الحلول الوسط امراً صعباً .

~~~~~ تناول الوجدان ~~~~~

العناد : Enternchment

مع تطور الصراع يصبح كل طرف من الأطراف أكثر التزاماً بموقفه وأقل قدره على الاستماع للطرف الآخر ، والاستماع للبدائل .

ضغط الرفاق : Peer Pressure

يمارس بعض أفراد الجماعة المتصارعة ضغوطاً على باقي الأفراد لكي يتمسكوا بموقفهم ويؤدي ضغط الزملاء إلى تدعيم العناد .

التصعيد : Escalation

مع استمرار الصراع يزداد كل طرف من تهديداته ويغالى في مواقفه ويضاف إلى ذلك ان تأخذ جماعات او افراد خارج إطار الصراع صف طرف دون اخر وذلك بالتصويت ، فتزيد أعداد الطرفين - ويزيد التزام كل طرف بموقفه الأصلي مما يجعل تعديل الآراء او المواقف من جانب الأطراف الأصليين أمراً غاية في الصعوبة .

~~~~~ الوحدة الرابعة ~~~~~  
ملاحظات:

| ملخص للأفكار الأساسية (الفتاحية) | معلومات جديدة بالتسجيل                          |
|----------------------------------|-------------------------------------------------|
|                                  |                                                 |
|                                  |                                                 |
|                                  |                                                 |
|                                  |                                                 |
|                                  |                                                 |
|                                  |                                                 |
|                                  |                                                 |
|                                  |                                                 |
|                                  |                                                 |
| أسئلة                            | التعبير عن الأفكار الفتاحية بدون كلمات (جرائها) |
|                                  |                                                 |
|                                  |                                                 |
|                                  |                                                 |
|                                  |                                                 |
|                                  |                                                 |
|                                  |                                                 |
|                                  |                                                 |
|                                  |                                                 |
|                                  |                                                 |
|                                  |                                                 |

~~~~~ تناول الوجدان ~~~~~

ملاحظات :

[illegible]

~~~~~ الوحدة الرابعة ~~~~~  
ملاحظات:

| ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية) | معلومات جديدة بالتسجيل                              |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------|
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
| أسئلة                             | التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون<br>كلمات (جرافيا) |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |

تناول الوجدان

## نشاط (٨)

كيف يتعامل تلاميذ مدرستنا مع  
انفعالاتهم (عواطفهم)

المواد المستخدمة في النشاط :

سوف نحتاج إلى ،

○ أوراق واقلام .

### المقدمة :

اثناء استكشافك لطرق التعامل مع الانفعالات ، من الهام ان تفكر كيف  
توظف هذه المعرفة لمساعدة تلاميذك . هذا التدريب (النشاط) مصمم  
لمساعدتك على التفكير فيما يمكن ان يجنيه تلاميذك من تعلمهم كيف يتعاملوا  
مع انفعالاتهم .

### التوجيهات :

□ فكر في التلاميذ الذين تعمل معهم .

□ اجب على الاسئلة الآتية ( في أوراق منفصلة) اذكر بعض المشكلات  
المرتبطة بالتعامل مع الانفعالات والتي لاحظتها لدى تلاميذك او سمعتها  
من زملائك في العمل من خلال ملاحظاتهم لتلاميذهم - اذكر مشكلة  
واحدة على كل ورقة .

□ صنف المشكلات التي تم ذكرها من افراد الجماعة مثلاً ، فئة خاصة  
بالتلاميذ الذين يمارسون العنف الجسدى عندما لا يحصلون على ما  
يريدون - فئة أخرى عدم مقاومة الاندفاع - فئة ثالثة من يعانون من  
الخلل .

□ ناقش مع المجموعة الملاحظات التي دونتموها . هل هناك فئة اكبر من  
غيرها ؟

#### ~~~~~ الوحدة الرابعة ~~~~~

□ فكر كيف يمكن أن تتعامل مع هذه المشكلات في الفصل من خلال ما تعلمته من تدريبات في هذا البرنامج . هل هناك مواد في المقرر تستطيع من خلالها أن تدرس التعامل مع الانفعالات ؟ هل يمكن التفكير في فرص جديدة ؟ ما هي الخطوة الأولى التي سوف تتخذها في تناول هذا الموضوع .

□ ناقش كيف يمكن أن يغير التركيز على التعامل مع الانفعالات Managing Emotions كجزء من المقرر أو التنمية المهنية على رؤيتك للتلاميذ . حدد موضوعات في المقرر يمكن أن تدرس من خلالها استراتيجيات التعامل مع الانفعالات . ما هي الخطوات التي يمكنك أن تبدأ بها ؟

#### وسع آفاق ما تعلمته :

فكر مع مجموعة من الزملاء في وضع خطط جديدة لدروس تقدموها لتلاميذكم ترتبط بالتعامل مع الانفعالات - ناقش هذه الخطط مع زملاء آخرين - بعد أن تقوم بتدريس هذه الدروس . اعرض استجابات التلاميذ ونتائجهم على زملائك وناقشوها معاً . فكر في تصميم وحدات تضم عينات من خطط هذه الدروس مع نماذج من استجابات التلاميذ لتكون متاحة للزملاء في المدرسة .



~~~~~ تناول الوجدان ~~~~~

ملاحظات:

[illegible]

~~~~~ الوحدة الرابعة ~~~~~  
ملاحظات :

| ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية) | معلومات جديدة بالتسجيل                          |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------|
|                                   |                                                 |
|                                   |                                                 |
|                                   |                                                 |
|                                   |                                                 |
|                                   |                                                 |
|                                   |                                                 |
|                                   |                                                 |
|                                   |                                                 |
|                                   |                                                 |
|                                   |                                                 |
| أسئلة                             | التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جراها) |
|                                   |                                                 |
|                                   |                                                 |
|                                   |                                                 |
|                                   |                                                 |
|                                   |                                                 |
|                                   |                                                 |
|                                   |                                                 |
|                                   |                                                 |
|                                   |                                                 |
|                                   |                                                 |

~~~~~ تناول الوجدان ~~~~~

ملاحظات:

[illegible]

~~~~~ الوحدة الرابعة ~~~~~

نشاط (٩) — التأثير الثقافي على تناول (إدارة) الانفعالات

المواد المستخدمة في النشاط :

تتضمن هذه الوحدة المواد الآتية ،

○ تربية الأطفال في بيئة مصابة بالتسمم الاجتماعي لجيمس جاربارينو

James Garbarino

○ جبل في مهب الريح لجون اونيل John O'Neil

سوف تهتاج إلى ،

○ مجلات .

○ قصاصات من الصحف .

○ نماذج من برامج التلفزيون ، ألعاب فيديو .

المقدمة :

تؤثر القوى الثقافية على تلاميذ اليوم - فعدد الآباء الذين يعملون ساعات طويلة من أجل تلبية مطالب الحياة يتزايد - العنف في الشوارع يتزايد - كثير من الأطفال يقضون الوقت بمفردهم أمام التلفزيون .

يتعلم الأطفال معظم المهارات الانفعالية من خلال تفاعلهم مع الراشدين ، أو غيرهم من الأطفال ، أو من النماذج التي يشاهدونها في التلفزيون وأفلام السينما . وعلى حين توجه جهود التربويين لرفع مستوى الأداء الأكاديمي فليس هناك تركيز على التعامل مع الانفعالات ، أو العلاقة مع الآخرين ، أو حل النزاعات بسلام .

هذا التدريب يدعو المشاركين في البرنامج للتعرف على الرسائل الصريحة والخاصة بمعالجة الانفعالات (أو التعامل معها) كما تصل إلينا من المجالات ، الرسوم المتحركة ، برامج التلفزيون - أفلام السينما - الموسيقى وغيرها من المصادر .

توجيهات :

□ أنظر وفكر في الرسائل التي تبثها وسائل الإعلام (مجلات - رسوم متحركة - تلفزيون - أفلام سينمائية - موسيقى شعبية) حول التعامل مع الانفعالات .

تناول الوجدان

□ ثم اقرا جيمس جاربارينو تربية اطفال فى بيئة تعاني من التسمم الاجتماعى "Educating Children in A Socially Toxic Environment" "A Generation Adrift?" وجيل فى مهب الريح لجون اونيل John O' Neil's وتتناول المقاتلان دراسة للمناخ الاجتماعى الذى ينمو فيه الأطفال ولبعض العوامل الخاصة التى ترتبط بصحة المجتمع .

□ قارن بين ما استخلصته من المقاتلين وبين ملاحظتك المستمدة من مصادر اخرى فى هذا النشاط (المواد الاعلامية) .

وسع آفاق تعلمك :

يمكن إدخال بعض التعديلات على هذا التدريب حتى يمكن للمعلمين والأباء والتلاميذ ان يشتركوا معا ويعتبرونه مشروعاً . ويمكن ان يطلب من المشاركين ان يلاحظوا الرسائل الصريحة والشخصية حول التعامل مع الانفعالات والتى تصل إليهم من المجلات ، الرسوم المتحركة ، برامج التليفزيون ، ويمكن عرض النتائج باستخدام الفيديو ، المحاضرات ، أو الكتابة الخ من أدوات العرض .

بعد هذا العرض يمكن مناقشة اثر هذه الرسائل على الجهود التى توجة لمساعدة التلاميذ على تعلم معالجة الانفعالات كما يمكن مناقشة كيفية مقاومة الرسائل السلبية .

تربية أطفال فى بيئة مصابة بتسمم اجتماعى

- Educating Children in A Socially Toxic Environment -

ماذا تعنى الطفولة اليوم ؟ هل نقوم بواجبنا نحو أطفالنا ؟ وهل نضمن لهم الحق فى الحياة والحرية وتحقيق السعادة ؟

يقول الكاتب ، حين كنت طالباً فى المدرسة الثانوية كنت اكتب عموداً اسبوعياً فى مجلة المدرسة وفى احد مقالاتى نقدت جمعية ذات قبول لدى الزملاء فى مدرستى مما اثار غضبهم منى ، ونتيجة لذلك حدث فى ليلة ما ان توقفت سيارة امام منزلى والقت بعض القمامة ، ويستطرد الكاتب ، عند زيارتى للمدارس او الجمعيات الآن اتذكر هذا الحدث - واسأل نفسى كيف يعبر تلاميذ اليوم عن غضبهم حيال الموقف التى ذكرته سابقاً ؟ الأغلب ان التعبير عن الغضب اليوم لن يقل عن اطلاق النار .

~~~~~ الوحدة الرابعة ~~~~~

إن ما يوجد من فروق بين الحاضر والماضى يعكس فى جانب منه زيادة الوعى بالمشكلات فى الحاضر وهذا لا يعنى عدم وجود مشكلات فى الماضى فمعظم مشكلات الحاضر كانت موجودة فى الماضى ولكنها كانت فى طى الكتمان، لا تعرف تفاصيلها ولا تتناقل بين التلاميذ كحديث يومى عادى حيث كان الكبار (الراشدين) يحمون الصغار من معرفة هذه الأمور . ولذا نقول أن أحد أوجه الاختلاف هو الوعى بأوجه الانحراف المنتشرة حولنا . ولكن التغير الذي نلاحظه الآن أكثر تعقيداً من أن نعزوه إلى زيادة الوعى بالانحراف - ونعطى مثالا على ذلك من دليل الصحة الاجتماعية للولايات المتحدة Index of Social Health for the United States الذى أصدرته جامعة فوردهام وهو مبنى على ١٦ مقياساً تتضمن ، وفيات الأطفال ، انتحار المراهقين ، التسرب من الدراسة ، تعاطى المخدرات ، جرائم القتل ، الأعانات الاجتماعية ، البطالة، حوادث المرور ، انتشار الفقر بين كبار السن . تتراوح درجات المؤشر من صفر - ١٠٠ و ١٠٠ تعبّر عن الوضع الأفضل . وقد أوردت الدراسة التى قام بها ميرينجوف Miringoff ١٩٩٤ والتى استخدمت هذا المؤشر ، تدهور درجات المؤشر بين عام ١٩٧٠ - ١٩٩٢ من ٧٤ إلى ٤١ وهذا يعنى أن الصحة الاجتماعية قد تدهورت بدرجة كبيرة .

أطفال اليوم فى مشكلة أكثر من أطفال الماضى القريب والدليل على ذلك نتائج البحوث التى تدرس المشكلات الانفعالية والسلوكية المنتشرة بين الأطفال - ومن أهم الدراسات التى تناولت هذا التغير دراسة اكنباك وهول ١٩٩٣ (Achenbach and Howell 1993) وقد استخدمتا قائمة سلوك الأطفال فى الدراسة (The Child Behavior Check List) وهى أداة شائعة الاستخدام فى بلاد كثيرة وفى دراسات كثيرة وفيها يطلب من الآباء (أو من يحل محلها ممن يعرفون الطفل معرفة وثيقة) أن يشيروا إلى وجود أو عدم وجود وكذلك درجة تكرار أو شدة (١١٨) مظهراً سلوكياً وإنفعالياً مثل ، لا يستطيع أن يجلس ساكناً - ليس لديه سكينه - زائد النشاط - يكذب - يغش - يشعر بالدونية وعدم القيمة - قاسى - هجوى - متوتر ... الخ .

فى عام ١٩٧٦ تبين من دراسة أجريت أن ١٠ ٪ من كل أطفال الدراسة يمكن اعتبارهم فى حاجة لعلاج بناءً على المقياس السابق - وفى عام ١٩٨٩ ارتفعت

~~~~~ تناول الوجدان ~~~~~

النسبة إلى ١٨ % من الأطفال وكان نصفهم يتلقون علاجاً فعلاً ، هذه النتائج تدعمها ملاحظات المدرسين وغيرهم ممن يتعاملون مع الأطفال وقد قام كاتب المقال بسؤال بعض من امضوا ٣٠ سنة او اكثر فى علاقة مهنية بالأطفال ان يذكروا ملاحظاتهم - وكان الأجماع بينهم على ان نسبة الأطفال الذين يعانون مشكلات تتزايد يوماً بعد يوم . لماذا تظهر على اطفالنا علاقات تدل على مشكلات خطيرة ؟ وإجابة الباحثين ان هؤلاء الأطفال معرضون للآثار السلبية لبيئة مصابة بالتسمم الاجتماعى - وما لم ننتبه لهذا الآن فسوف يزداد الموقف سوءاً .

بيئة مصابة بتسمم اجتماعى :

المقصود بالتسمم الاجتماعى ان المناخ الذى يعيش فيه الأطفال يسمم نموهم بنفس المفهوم الذى نستخدمه عن المواد السامة التى تهدد صحة الإنسان وحياته ان مشكلة التسمم العضوى تنال اهتمام السياسات العامة والخاصة فكلنا يعرف ان زيادة نسبة الإصابة بالأمراض السرطانية ناتجة من مواد سامة فى الماء والهواء والأرض الزراعية . وكلنا يعرف ان نقاء الهواء اصبح مشكلة هامة فى بعض المناطق والمدن حتى ان مجرد التنفس الطبيعى يهدد الصحة والحياة . ما هو المقابل الاجتماعى للرصاص والأدخنة فى الهواء ، والطفيليات فى الماء ، والمبيدات الحشرية فى الغذاء - يعتقد الكاتب ان المقابل الاجتماعى للملوثات البيئية الطبيعية يمكن ان يكون العنف والفقر والضغط الاقتصادية على الآباء والابناء . تفكك العلاقات الأسرية ، اليأس ، الاكتئاب ، الاغتراب ، سوء الخلق ، وكل الملوثات التى تفرغ الحياة الأسرية والمجتمعية من معناها القيمي والأخلاقي . هذه هى العناصر التى تلوث بيئة الأطفال والشباب . هذه هى عناصر التنمية الاجتماعية .

منظور تاريخى حديث :

تتملىء حياة اليوم بمخاطر لم تكن موجودة منذ ٤٠ عاماً - مستوى التنمية الاجتماعية ارتفع - ما مظاهر التنمية الاجتماعية فى بيئة الأطفال الآن ؟ إن حوادث العنف التى يستخدم فيها السلاح بأنواعه والتى ترتبط بالصراعات او المنازعات بين الأطفال والشباب كانت فى الماضى تحسم

~~~~~ الوحدة الرابعة ~~~~~

بالاشتباك بالأيدي - زيادة معدلات الطلاق مؤشر لانعدام الشعور بالأمن لدى شريحة أكبر من الأطفال . ارتفاع نسبة البطالة مؤشر لإنحسار فرص العمل .

تعرض الأطفال للمخاطر:

إلى جانب التهديدات الصريحة والمباشرة الموجهة للأطفال ، هناك تهديدات أقل وضوحاً ولكن لها نفس التأثير السلبي ، في مقدمتها انسحاب الراشدين من حياة الصغار فقد اشارت دراسة حديثة إلى أن معدل انخفاض الوقت الذي يقضيه الآباء مع أبنائهم في أنشطة مفيدة خلال الثلاثين عاماً الماضية بلغ ٥٠% . إن غياب رقابة الآباء ، ونقص الوقت المتاح للأنشطة المشتركة أو البناءة ضاعف من تأثير العوامل السلبية في البيئة الاجتماعية للصغار . فالأطفال الذين يقضون وقتاً طويلاً بمفردهم أكثر تعرضاً للتسمم الاجتماعي من الأطفال الذين يخطبهم الكبار بعنايتهم .

بالرغم أن الجميع معرض للتسمم الاجتماعي إلا أن الأطفال والمسنين يكونون معرضين بصورة أكبر كما يحدث في تلوث الهواء حيث يكون الأطفال والمسنين هم أول من تظهر عليهم أعراض الإصابة بالربو وغيره من أمراض الجهاز التنفسي . من هم الأطفال الأكثر تضرراً بالتسمم الاجتماعي ؟ هم الأطفال الذين تراكمت لديهم عوامل مهددة في نموهم . تصور نفسك تعيش في مدينة انتشر فيها وباء الكوليرا . وفي هذه المدينة يبذل الآباء جهوداً مضاعفة للمحافظة على صحة أبنائهم . هذا الوباء يمثل تحدياً حقيقياً للآباء - كيف يوفرول لأبنائهم بيئة آمنة تحفظهم من الإصابة ؟ في هذه المدينة قد تكون لدى الآباء ممن يمتلكون موارد أكبر فرصة أفضل للمحافظة على أبنائهم فيوفرول لهم ماءً نظياً - غذاءاً صحياً - مكاناً بعيداً عن مناطق التلوث ... حتى هؤلاء الآباء قد يفشلون في المحافظة على أبنائهم برغم كل ما يبذلوه من جهد - هل تلوم الآباء أم تلوم المجتمع الذي قدم ماءً ملوثاً أو طعاماً غير صحي ؟ الهدف من هذا المثال التركيز على مبدأ سيادة المناخ المجتمعي على المناخ الفردي وكما يصدق في وباء الكوليرا فهو يصدق على التسمم المجتمعي .

لكي ندرك ما يحدث لأبنائنا علينا أن نتوقف ونشامل كيف يجب أن يكون الأطفال - ماذا تعني الطفولة ؟ ما حقوق الأطفال ؟

تناول الوجدان

حقوق الطفل :

هناك اتفاق عالمي على معنى الطفولة تؤكد الأمم المتحدة في ميثاق حقوق الطفل - ويمثل الميثاق الجهود الدولية لما يجب أن تكون عليه الطفولة الإنسانية على أساس فهم المجتمعات المتوسطة (لا المتقدمة ولا النامية) لمعنى الطفولة ومعنى النمو .

ويؤكد الميثاق على حماية الطفل من مطالب الراشدين الاقتصادية والسياسية والجنسية . كما يؤكد على أن الطفولة - مرحلة لها خصوصيتها في دورة الحياة الإنسانية لما تتطلبه هذه المرحلة من المجتمع من حماية . وبصرف النظر عن مستوى الطفل الاقتصادي فإن من حقه أن يحظى بالتدعيم الكامل من أسرته ومن مجتمعه - وأن يكون في أمان كامل من الحرب والعنف وأن تتوفر له هوية إيجابية . ويؤكد الميثاق أن الطفل ليس ملزماً برعاية نفسه أو إعالة نفسه فمن حقه أن يكون موضع الرعاية والإعالة - ومن الطبيعي أن توفر الأسرة لأطفالها هذا الحق ولكن في حالة عجزها فعلى المجتمع أن يقوم مقامها في إعالة الأطفال - هذا المبدأ القوي المؤثر يعطى قوة أخلاقية وقيمية للجهود المتزايدة ضد عمالة الأطفال وضد الفقر .

وهناك فقرة في الميثاق تؤكد على أن يوفر المجتمع لكل طفل ما تقدمه الأسرة المتوسطة لأبنائها - وهذا ما يجب على كل مجتمع أن يعيه تماماً حيث تتزايد معدلات الفقر بين الأطفال .

الأطفال والاقتصاد :

يتكلم الكاتب عن المجتمع الأمريكي فيقول أن هناك طفلاً من كل ٥ أطفال في أمريكا وطفلين من كل ٥ أطفال دون سن السادسة يعيشون تحت خط الفقر - قد تبدو هذه النسبة صغيرة نسبياً - ولكن هذه النسبة تصل إلى ٦٥ % في كثير من المجتمعات. ويقارن الكاتب بين الوضع في أمريكا وبعض الدول الأوروبية ليقرر أن التفاوت بين الأغنياء والفقراء يصل لاقصاه في أمريكا . ففي السويد يمتلك الأغنياء ويمثلهم أعلى ١٠ % في المجتمع ضعف ما يمتلكه الفقراء أدنى ١٠ % في المجتمع - أما بالنسبة لأمريكا فإن ١٠ % الأعلى تمتلك ستة أضعاف ١٠ % الأدنى - وفي كندا ٤ أضعاف . (Rainwater & Smeeding ١٩٩٥) أن الأساس الاقتصادي الذي يجب توفيره للأطفال يتجاوز حمايتهم من الفقر . إن

~~~~~ الوحدة الرابعة ~~~~~

فكرة حقوق حماية الطفولة تؤكد على عدم دخول الأطفال عالم الاقتصاد .
بمعنى ان اى عمل يقومون به يكون باشراف آبائهم ويكون موجهاً ويخدم اهدافاً
تربوية وتنموية .

وهناك جهود تبذل فى كثير من المجتمعات لمحاربة ومنع عمالة الأطفال .
وهى قضية مثارة فى كثير من المجتمعات وقد أدت إلى خفض نسبة عمالة
الأطفال فعلاً فى بعض المجتمعات .

وهناك حق آخر للطفل فى المجال الاقتصادى هو حمايته من اقتصاديات
المستهلك بمعنى ان يتوفر لمشتريات الأطفال الحماية وخاصة فى الاعلانات
التجارية التى تفسد الجوانب الوجدانية والاجتماعية للأطفال . والحقيقة
الواقعة التى نراها ان المجتمع لا يحمى الأطفال من الاعلانات التجارية وهذا
يعنى اعتداء على حق من حقوقهم . افتح التلفزيون فى اى وقت لترى ما تفعله
الاعلانات بأبنائنا . فالأطفال هدف للاعلانات ليس فقط فى التلفزيون بل فى
المحال والأسواق بشكل عام ، الأطفال ينجذبون والآباء يقاومون ويحاولون .
الأطفال والدولة :

بالإضافة إلى الحماية الاقتصادية التى وردت بميثاق الأمم المتحدة فإن
المؤتمر ناقش الحقوق السياسية للأطفال ، الأطفال لا يستطيعوا التصويت
ولذلك يجب ألا يستخدموا من قبل الأحزاب المعارضة - ومن حقهم الحماية
الخاصة فى حالة الحرب والعنف الاجتماعى - ومن حقهم ان يعاد تأهيلهم لحياة
طبيعية إذا وقع عليهم اى ضرر مترتب على العنف أو الحرب .

- يجب ان يحصل الأطفال على الحماية من العنف بشكل عام - يمنع ميثاق
لأمم المتحدة تنفيذ الأعدام فى الأطفال ويدعو الآباء والمعلمين إلى استخدام
أساليب بعيدة عن العنف فى تربية الأطفال . ونرى الآن تزايداً فى نسبة الآباء
من الطبقة المتوسطة الذين يؤيدون عدم ضرب الأبناء . ونتيجة لنمو هذا الوعي
بالامتناع عن العقاب البدنى بدأت المدارس فى منع ضرب التلاميذ وبدأ الآباء
يبحثون عن أساليب عقاب تتفق مع حقوق الأطفال .

ونلاحظ هنا الاتفاق التام بين ميثاق حقوق الطفل ونتائج البحوث العلمية
فى علم النفس الارتقائى .

تناول الوجدان

لنتخيل ماذا يفعل الطفل إذا طلب منه أن يكسب ثمن غذائه أو يكسب رضا والديه على أساس ما يقوم بإنجازه . ماذا يفعل الطفل ؟ هذا امر مرهوض ، من حق الطفل أن يأكل ويحصل على رعاية الأباء على أساس العلاقة بين الأبناء والأباء وعلى أساس حق الطفل في الاعتراف بقيمته كقيمة في ذاته . وعلى الدولة أن تحافظ على هذا الحق .

الأطفال والجنس :

إلى جانب الحقوق الاقتصادية والدعاية السياسية فإن من حق الأطفال ألا يكونوا موضوعاً للتفرقة في المعاملة على أساس الجنس .

في المجتمعات الغربية الحديثة يؤكد المجتمع التمييز بين الجنسين على أساس اختلاف في ملابس الأطفال على أساس الجنس - في حين أنه منذ خمسين عاماً كان الأولاد يلبسون بنطلونات قصيرة حتى سن المراهقة كرمز لطفولتهم - ولا يسمح للبنات بوضع المساحيق أو لبس الجوارب الشفافة حتى سن المراهقة كرمز لطفولتهن أيضاً - أما اليوم فنجد أن ما يميز لبس الأطفال عن الكبار هو المقاس فقط - كما أنه لا توجد فروق بين ملابس الذكور والإناث . وهذا يشير إلى فشل المجتمع في النظر إلى الطفولة باعتبارها مرحلة

مختلفة تماماً عن مرحلة الرشد - أن لبس الأطفال لملابس الكبار له معنى . إن الأطفال لديهم حاجات فسيولوجية وحسية ولكنها حاجات ليست جنسية، من الطبيعي أن يكون بعض الأطفال لديهم حاجات فسيولوجية وحسية أكثر من غيرهم . وهذه الحاجات تنمى لديهم النضج الوجداني هؤلاء الأطفال معرضون للفحشاء الجنسية من الراشدين الذين يستغلون هذه الحاجة لدى الأطفال استغلالاً جنسياً سيئاً .

ويوضح دافيد فينكلهور (David Finkelhor) ١٩٧٩ في تحليله للأساءة الجنسية للأطفال أن الأطفال لا يستطيعون الاعتراض على العلاقة الجنسية حيث أن نموهم الاجتماعي والمعرفي لا يسمح لهم بذلك . فالأطفال لا يمتلكون المهارات المعرفية والوجدانية التي تساعد على توقع النتائج - كما يفتقرون الاستقلال اللازم لاتخاذ القرارات بحرية - ففي أي تفاعل بين طفل وراشد - هناك نظرة مسبقة لدى الطفل باعتبار الراشد مصدراً للسلطة والقوة ولذلك لا يستطيع الطفل أن يرفض العلاقة أو لا يستطيع أن يرفض العلاقة بالقوة والوعي اللازمين لإيقاظها أو منعها .

~~~~~ الوحدة الرابعة ~~~~~

الطفولة وحقوق الإنسان :

إن مفتاح مقاومة سمية البيئة الاجتماعية ومنح القوة للأطفال حتى يقاوموها يكمن في رؤية حقوق الإنسان لنمو الأطفال . فنحن بحاجة إلى التركيز على احتياجات الأطفال ، وتركيز مسار جهودنا حتى تحقق هذه الرؤية . إن الحرية وتحقيق السعادة للأفراد هي مسئولية الدولة الأساسية - وهي أيضا مسئولية التربية في مجتمع يعاني من السمية الاجتماعية .

- جيل جديد ، تحديات جديدة -

- New Generation , New Challenges -

جيل في مهب الريح ؟ A Generation Adrift ?

مع التغير الحادث في الأسرة والمجتمع ، أصبح الطريق إلى الرشد مليئاً بالعقبات بصورة لم يسبق لها مثيل . فقد لا يستطيع الكثير من أطفالنا أن يصل إلى مرحلة الرشد بسلام .

بدءاً من الطفل الذي تضطره الظروف للاكتفاء بوجبة واحدة طوال اليوم إلى المراهق الذي يهرب من المدرسة ليذهب إلى منزل صديقه ، حيث اللهو والصخب - يجد الأطفال الأمريكيون المستقبل قاتماً فالبعض - كما في حالات الفقر وسوء المعاملة - يعيشون في ظروف لا يستطيعون التحكم فيها والبعض الآخر كما في حالات الإدمان لا يجيدون اتخاذ القرارات فيتخذون قرارات سلبية تظل آثارها ونتائجها مدي الحياة . خلاصة القول « والنموذج هنا هو الطفل الأمريكي » أن الطفل الأمريكي مهدد بعدم التمكن من تحقيق إمكاناته بما يؤدي به إلى حياة مرضية في المستقبل . وفي أسوأ الحالات يواجه الطفل الأمريكي حياة مليئة بالصراع الدائم فهو ليس آمياً وليس متعلماً ولذلك فهو غير قادر على إيجاد عمل أو الاحتفاظ بعمل وكثيراً ما يكون معتمداً على نوع من أنواع الإدمان، أو هو أب ليس لديه الموارد والمهارات اللازمة للابوة الكفاء . هذا النموذج يورث متاعبه وقصوره لأبنائه . قبول الكبار أن يعيش الأطفال في ظروف الحرمان يعني أننا لا نعطي أطفالنا القيمة الكبرى التي يستحقونها وهو امر واقع منذ زمن بعيد ولكنه أخذ في التدهور من سوء إلى أسوأ . برغم ما نسمعه في

تتناول الوجدان

الخطب من السياسيين أن الأطفال هم المستقبل إلا أن المؤشرات الواقعية لا تؤيد ذلك . وتعتبر ماريان رايت إدلمان (Marian Wrint Edelman) مديرة مؤسسة الدفاع عن الأطفال «ينمو أطفالنا في بيئة ملوثة أخلاقياً - يسودها الجنس في غياب المسؤولية - الرغبة في النجاح دون مجهود - الحلول الفورية دون تضحية - الأخذ دون العطاء - الاستحواذ دون المشاركة . هذه هي الرسائل التي تصلنا من خلال الإعلام والثقافة العامة والحياة السياسية. وليس ادل على غياب الضمير على المستوى الخاص والعام من إهمال وهجر الأطفال . أن مستقبل هؤلاء الأطفال سوف يحدد قدرة الأمة على التنافس والريادة في المرحلة القادمة.

في زمن مضى كان أخطر ما يهدد الأطفال الإصابة بالشلل أو غيره من أمراض الطفولة - واليوم أصبحت الاضطرابات النفسية هي أخطر أمراض الطفولة فطفل من كل خمسة أطفال في سن ٣ - ١٧ أي ما يعادل ١٠٢ مليون يعانون من اضطراب في النمو أو التعلم أو اضطراب انفعالي (تأخر في النضج أو النمو ، تأخر تعليمي ، مشكلة انفعالية أو سلوكية لمدة تزيد عن ثلاثة شهور وتتطلب تدخل علاجي) . إن ارتفاع معدل الطلاق - وزيادة عدد الأطفال في الأسر التي تعاني من الصراع - انتشار الأدمان بين الأباء كلها عوامل ترتبط بانتشار الاضطرابات النفسية لدى الأطفال حيث تقع الاضطرابات النفسية على رأس المشكلات الصحية لطفل اليوم . كما يذكر تقرير المركز القومي للإحصائيات الصحية National Center for Health Statistics ويعد معدل الانتحار أحد المؤشرات على معاناة الأطفال الشديدة من اليأس حيث أصبحت تلك النسبة ثلاث أضعاف ما كانت عليه منذ ثلاثين سنة وهذا بالنسبة للأطفال من سن ١٥ - ١٩ ، ٦٠ % من الأطفال في سن ١٢ - ١٩ حاولوا الانتحار ١٥ % أو شكوا على المحاولة .

صدي الفراغ :

لا نستطيع التكهن بما سيصير إليه أمر الأجيال الجديدة من الأطفال هل سيصبحون أفضل أم أسوأ من الأجيال السابقة ؟ وكثير إن لم يكن معظم أطفال هذا الجيل سوف يعيشون حياة سعيدة مثل الأجيال السابقة . حتى إذا كانوا لا يصلون في أدايتهم إلى مستوى اليابانيين ، ولكنهم يستطيعون حل مسائل في الرياضيات والطبيعة والتكنولوجيا لم يكن يحلم بها الجيل السابق . وإذا كان الجيل الراهن مفتون بالمظاهر كالملبس وبالأمور العارضة كنجوم السينما فيمكن

~~~~~ الوحدة الرابعة ~~~~~

ان تتقبل الواقع بان مشاريع خدمة الشباب اصبحت اكثر شعبية فمن الصعب ان تقول ان الأطفال في أكبر دول في العالم في محنة ولكن هذا هو الوصف الدقيق لحال الطفل الأمريكي .

فكر في الظروف الآتية التي تؤثر في حياة اعداد مرعبة من الأطفال :

■ الفقر وما يترتب عليه من امراض تؤثر على الأطفال أكثر من تأثيرها على أى شيء آخر ٢٠ % من الأطفال يعيشون تحت خط الفقر ٤٤ % من الأطفال السود يعيشون في هذا الفقر - وتقفز هذه النسبة إلى ٨٧ % في الأطفال غير الشرعيين . في بعض مناطق لوس انجلوس يصل الفقر بالأسر إلى ان تضطر إلى الاختيار بين ان تشتري ملابس او تركيب مواصلات فهي لا تستطيع الاثنين معاً حيث يعيش طفل من كل ٤ أطفال دون خط الفقر ، وفي موقع آخر يضطر الآباء ان يختاروا بين دفع إيجار المسكن او الطعام . وهنا تكون الوجبات التي تقدمها المدرسة مجاناً هي الوجبات الوحيدة التي يتناولها الطفل . ويلاحظ من يعمل مع الأطفال لمدة تزيد عن ٢٠ عاماً ان الموقف الراهن غير مسبوق بأي صورة .

■ بالرغم ان هناك هدفاً قومياً تربوياً في المجتمع الأمريكي : « انه بحلول عام ٢٠٠٠ سوف يذهب كل طفل إلى المدرسة وهو مستعد للتعليم إلا ان الطفل يصل إلى المدرسة وهو غير قادر على التعلم » . فقد درست لجنة التربية على مستوى الولايات بعض العوامل المرتبطة بمشكلات التعلم ، وكان منها صغر حجم الطفل عند الولادة - تدخين الأم - تعاطي الآباء - ارتفاع نسبة الرصاص - إهمال الطفل وسوء معاملته ، سوء التغذية . وتشير الإحصاءات إلى ان ١٢ % من الأطفال أي بزيادة ٤٥٠,٠٠٠ طفل كل سنة يعانون من إصابة ما تمنعهم من التعلم الذي تؤهلهم له امكاناتهم . لقد بدأت المدارس مواجهة مشكلة الأطفال الذين يعانون من الأدمان ، حيث يولد الأطفال مدمنين لأن الأم مدمنة .

■ حياة بعض الأطفال تضعهم في بيئة تتسم بالعنف ويذكر الكاتب ان التعرض للعنف الذي ينتهي بالوفاة (كما في حالات الحوادث والقتل والانتحار) هذه النسبة ارتفعت بمقدار ١٢ % خلال اربعة سنوات ١٩٨٤ - ١٩٨٨ - كما انتشرت مظاهر العنف في البيئة حتى أصبح مكوناً في نسيج المجتمع . في

تناول الوجدان

دراسة على ٥٣٥ طفل في المرحلة الابتدائية بمدينة شيكاغو ، اقر ٢٦ ٪ من الأطفال أنهم شاهدوا اطلاق نار بصورة ما واقر ٢٩ ٪ أنهم شاهدوا مواقف اعتداء باستخدام السلاح الأبيض .

المدرسة عادة تحقق الأمان لتلاميذها ولكنها في نفس الوقت ليست معصنة ضد العنف ، ففي كل يوم يذهب ١٣٥٠٠٠ تلميذاً إلى المدرسة حاملين السلاح ، وخلال عام ١٩٨٧ وقعت ٤١٥٠٠٠ جريمة عنف داخل المدرسة ومن حولها .

إختيارات سيئة :

ان انتشار الفقر والعوامل البيئية السيئة يترجم إلى تزايد في عدد الأطفال المعرضين للانحراف ، هؤلاء الأطفال يتخذون قرارات ويختارون أشياء ويتركون أشياء أخرى وهذا امر طبيعي في الحياة اليومية - هؤلاء الأطفال معرضون لاتخاذ قرارات واختيارات خاطئة لها تأثير سلبي دائم في حياتهم - فانتشار المخدرات وسهولة الحصول عليها يجعل احتمال الموت والأدمان والإصابة بالإيدز احتمالات واردة - ان اختيار الطفل هذا الطريق اختيار له وزن كبير في حياة هذا الطفل .

ويقول باروش فيشهوف من جامعة كارنيي Baruch Fischhoff وهو احد اعضاء فريق الباحثين الذين يقومون بدراسة اساليب اتخاذ القرار لدى المراهقين يقول ان هناك أشياء يمكن للطفل عملها بحيث تغير من حياته .

وكما يذكر جوى درايفوس Joy Dryfoos وهو خبير في دراسة المراهقة والمشكلات السلوكية ان نصف الأطفال في سن من ١٠ - ١٧ سنة معرضون للخطر بدرجة متوسطة او شديدة بسبب ممارستهم لسلوك المنحرف كتعاطي المخدرات والسلوك الجنسى والمشكلات في المدرسة - وهناك فئة جديدة من المنحرفين اخذت في الانتشار وهم من يعانون من الأمية الوظيفية والمتسربين من المدارس ، والمكتئبين ، والمعرضين للأدمان ، والذين تورطوا في انجاب غير شرعى وغير مخطط وغير مرغوب - هؤلاء يمثلون اقصى درجات الانحراف وهؤلاء الذين يصعب ان يستقيموا في حياتهم كراشدين .

لماذا ينتشر هذا البؤس والاضطراب في الأطفال وكيف تتأثر التربية بهذا الاضطراب ؟ احد الأسباب التوترات التي يعانى منها اباء هؤلاء الأطفال وبالتالي

الوحدة الرابعة

اسرهم - في مقال لمايكل كيرست Michael Kirst من جامعة ستانفورد بعدد نماذج للفشل الدراسي ترجع إلى مشكلات لدى الأباء وتنعكس على الأسرة بشكل عام - ونماذج أخرى ترجع إلى الضغوط التي يمارسها الإعلام من إثارة احتياجات لا قبل لبعض التلاميذ من اشباعها (الاعلان عن مفردات الرفاهية) هذه الضغوط يتساوى في الشعور بها الغنى والفقير - إن الفقر المادي يقتل اجسام ابنائنا أما الفقر المعنوي فهو يقتل ارواحهم .

تغير الأسرة والمجتمع :

أكبر تأثير يقع على الطفل هو تأثير الأسرة والمجتمع المحلي (المباشر) وكلاهما يتغير بسرعة كبيرة وبصورة قد تؤدي ببعض الأطفال لفقد السند . يذكر الباحث انه في ١٩٥٥ كان ٦٠ ٪ من الأسر الأمريكية تتكون من أب عامل وأم ربة بيت وطفلان في المدارس - هذه الصورة لا تتحقق الآن في الأسرة الأمريكية إلا بنسبة ١٠ ٪ فقط مع ارتفاع نسبة الطلاق وتزايد عدد الأطفال الذين يعانون من التوتر ويفتقرون إلى الموارد التي تساعد على مواجهة الحياة - نصف الزوجات تنتهي بالطلاق وهذا يعني أن يعيش نصف الأطفال في أسر فيها والد واحد ، وينخفض دخل الأم بعد الطلاق بنسبة ٣٠ ٪ . بالإضافة إلى ذلك فإن ٤٠ ٪ من الأباء غير الحاضنين يقطعون علاقتهم بابنائهم تماماً ، أما من يحتفظ بعلاقته بابنائهم فنصفهم على الأقل لا يرى هؤلاء الأبناء إلا مرة واحدة في الأسبوع . ونظراً للحاجة الاقتصادية فقد اختضت الأم التي تنفرغ لرعاية الأسرة لأن عليها أن تعمل ، ويترتب على ذلك أن نسبة الأطفال دون السادسة من أبناء العاملات ارتفعت من ٢٩ ٪ من مجموع هؤلاء الأطفال عام ١٩٧٠ إلى ٦١ ٪ عام ١٩٨٨ ويتوقع انه في عام ١٩٩٥ ترتفع هذه النسبة لتشمل ثلثي الأطفال في سن ما قبل المدرسة وثلث أرباع الأطفال في سن المدرسة . في المناخ الأسرى المزدحم بمسؤوليات العمل والأسرة - أو المزدحم بمضاعفة المسؤوليات على أحد الوالدين لغياب الآخر (أي كان سبب الغياب) تتراجع معايير التماسك الأسرى وأبسط صورة لذلك أن أفراد الأسرة لا تتناول وجبات الطعام معاً ، ولا يتبادلون الحديث الطويل الحميم ، فقد ذكر ٢٠ ٪ من الأطفال في المرحلة الاعدادية أنهم في الشهر الذي مضى لم يتبادلوا حديثاً مع آبائهم يستغرق عشرة دقائق - وفي دراسة أخرى وجد أن نسبة الأسر التي يجتمع أفرادها حول الوجبة الرئيسية أقل من ٢٠ ٪ .

تناول الوجدان

وبرغم أن المدارس وغيرها من المؤسسات الاجتماعية تقدم رعاية تعويضية إلا أن هناك في المجتمع الأمريكي ٢ مليون طفل من أطفال المضايح تتراوح أعمارهم من ٣ - ١٥ مسئولون عن أنفسهم - وبذلك فلا يخضعون لرقابة كما كان يحدث في الماضي . بمعنى أن الوقت الذي لا يجدون فيه إرشاداً من الكبار أصبح أطول ، مما يجعلهم أكثر تعرضاً للخطر - وقد أيد ذلك الرأي بحث قامت به الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال ، أجرى على ٥٠٠٠ طفل في المرحلة الإعدادية وتبين أن نسبة من يدخن ويتعاطى الكحوليات والمخدرات من أطفال المضايح ضعف عدد الأطفال الذين ينشأون تحت مراقبة الآباء أي نسبة ٢ إلى ١ .

والآن يتزايد تباعد الأطفال عن الراشدين من خارج الأسرة والذين كانوا يقومون بدور الأسرة حيال الأطفال ويشكلون بذلك الأسرة الممتدة التقليدية ، وكان لهؤلاء الراشدين دوراً في توجيه الأطفال لأنهم أعضاء في مجتمع الجيران - لم تكن مسئولية توجيه الأطفال ورعايتهم أو حمايتهم قاصرة على الآباء أو الشرطة أو المدرسة بل كانت مسئولية جميع الراشدين في الحي حيال جميع أطفاله . وكان يحق لأي راشد من الحي أن يسأل أي طفل يراه خارج مدرسته عن سبب تركه المدرسة ، وهذا ما يعطى الأسرة الممتدة قوتها .

يقدم جيمس كولمان James Coleman استاذ الاجتماع بجامعة شيكاغو نظريته عن رأس المال الاجتماعي Social Capital - القيم والمعايير والموارد البشرية التي يوفرها الآباء والراشدون في المجتمع للأطفال كمصدر يتعلمون منه ويحققون النمو الاجتماعي والتربوي من خلاله . فمع زيادة نسبة الأسر ذات العائل الواحد (أب أو أم) وزيادة توتر العمل يتراجع رأس المال الاجتماعي - هناك عدد كبير من الأسر يتمتع أفرادها الراشدون بتعليم جيد وكفاءة شخصية عالية ولكن لأسباب متعددة توجه هذه الطاقات نحو النمو الشخصي ولا توجه نحو النمو السيكولوجي والاجتماعي والتربوي للأطفال .

الرفاق ، وسائل الإعلام ، مغريات السوق :

مع تراجع وجود الراشدين وإرشادهم للأطفال يتزايد التجاء الأطفال للأصحاب والرفاق ، أو وسائل الإعلام أو غيرهما للبحث عن المعايير والقيم التي تشكل قراراتهم واختياراتهم التي يستمر تأثيرها في حياتهم - أن الأداء المدرسي الجيد أو الضعيف هو أحد الجوانب التي تتأثر بشكل مباشر باختيارات الأطفال

~~~~~ الوحدة الرابعة ~~~~~

. يمكن أن يكون الرفاق مصدر تأثير قوى نحو التحصيل والتميز الدراسى ، بشرط أن يختار الأطفال الرفاق والأصحاب الذين يحترمون التحصيل الدراسى . أما بعض الثقافات الفرعية كثقافة التعاطى والشلل الفاسدة مثلاً فتعتبر التحصيل الدراسى موضوعاً للسخرية والاستهزاء . ومن أمثلة ذلك فى المجتمع الأمريكى أن بعض الشلل من الملونين يعتبرون النجاح الدراسى موضوعاً للاستهجان فهو تشبه بالببيض .

قام برادفورد براون Bradford Brown من جامعة وسكانسون ماديسون بدراسة على ١٢٠٠٠ تلميذاً فى المرحلة الثانوية ووجد أن الرفاق قد يقللون من قيمة النجاح المدرسى وفى نفس الوقت لا يتحمسون للتميز ولكنهم قد يؤيدون الحصول على تعليم متوسط ويحصلون على درجات مقبولة .

وهناك طرق يتبعونها لتحقيق هذا الهدف بسهولة منها الغش ودفع المدرسين لتخفيض مستوى توقعاتهم وليس بالعمل الجاد .

وتؤثر وسائل الإعلام على تكوين قيم التلاميذ نحو الدراسة بطريقتين على الأقل - أولاً مجرد قضاء الوقت فى مشاهدة التليفزيون على حساب وقت المذاكرة ففى بحث أصدره مركز القياس القومى للتقدم التربوى National Assessment of Educational Progress يشير إلى أن ٤٨ ٪ من تلاميذ السنة النهائية فى المرحلة الثانوية يقضون ٣ ساعات أو أكثر فى مشاهدة التليفزيون يومياً مقابل ٢٩ ٪ يقضون ساعتين أو أكثر فى الاستدكار ، أما التلاميذ الأصغر حيث الواجبات المدرسية أقل فقد ارتفعت النسبة بين من يشاهدون التليفزيون لمدة ٣ ساعات أو أكثر إلى ٦٩ ٪ ، ٧١ ٪ فى الصفوف الدراسية الأصغر . هذا هو الشق الأول لأثر الإعلام . أما الشق الثانى فهو تأثير الموسيقى وأفلام الفيديو والتليفزيون التى يشاهدها الأطفال على اتجاهاتهم وقراراتهم بشأن المدرسة والأدمان والعلاقة بالجنس الآخر . أما المجتهدون فهم الأشخاص الملون المغيبون عن حقائق الحياة - لأنهم لا يستطيعون التخلص من ارتباطهم من الدراسة والتحرر من الالتزام المدرسى .

إن الصغار يتعرضون لرسائل غير أخلاقية سواء فى الإعلانات أو الموسيقى أو العلاقات الجنسية - ولكن قليلاً ما يؤكد الإعلام على المسئولية أو القيم الاجتماعية ، فالتأكيد على الإباحية فى معظم الأحيان ، بل وهناك وسائل خفية تشجع الانتحار والإلحاد .

~~~~~ تناول الوجدان ~~~~~

اما المستثمرون فى مشتروات الصغار فهم مسئولون عن هذه الحمي التي يعيشها الصغار فى سعيهم لاقتناء أشياء قد يقدروا او لا يقدروا على اقتنائها - ولا عجب ان نسمع جرائم قتل بسبب مثل هذه المقتنيات - ولا عجب ان نسمع توظيف الصغار فى توزيع المخدرات للحصول على الأموال التي تمكنهم من إقتناء المزيد . هناك مشكلة أخرى هى التقليد الأعمى لنجوم السينما ولاعبى الكرة وغيرهم .

يتحمل الآباء نصيباً من المسئولية في هذا الصدد ومنهم من يسلمون لمطالب الأبناء المادية ويسعون لتلبيةها دون أى التزام فى المقابل من جانب الأبناء ، وقد يرجع ذلك لشعور الآباء بالذنب لعدم منحهم الأبناء الوقت الكافى والعلاقة الأسرية الحميمة - لاشك فى صدق نوايا الآباء ولكن المشكلة ان الأمور تزداد تعقيداً - ونكتفى هنا بطرح سؤال يوجهه الكاتب للآباء هل تعتقد ان اطفال اليوم اكثر سعادة من اطفال الأمس ؟

أكبر ما يؤثر على الطفل الأسرة والبيئة المباشرة ، وكلاهما يتغير تغيراً جوهرياً فى اتجاهات تجعل الأطفال يفقدون السند - بالمقارنة بالماضى

ماذا تستطيع المدرسة أن تفعل ؟

فى ضوء المعطيات السابقة عن التغيرات الحادثة فى الأسرة والمجتمع فلا عجب ان تطالب المدرسة ان تتجاوز وظائفها التقليدية فقد أصبحت التغذية فى المدرسة افطار وغذاء شيئاً ثابتاً ، أصبحت المدرسة تقدم خدمات نفسية للآباء ، أصبحت المدرسة تضم مركز رعاية للأطفال - وتمتد برامج انقاذ الطفولة على مدى متنوع ومتدرج وتهدف إلى تضافر جهود هيئات متعددة مع جهود المدرسة من اجل طفولة افضل . فى حين يعترف الخبراء بحاجات الأطفال فانهم ليسوا على يقين من قدرة المدرسة على مواجهة المشاكل الأسرية والاجتماعية دون أن تفقد التركيز على وظيفتها الأساسية (التعليم) المدرسة لا تستطيع ان تقوم بدور الآباء والبوليس والرعاية الاجتماعية والصحية والشئون الاجتماعية ومراكز علاج الأدمان - المدرسة لا تستطيع ان تحل محل العناصر المفتقدة فى الأسرة والمجتمع .

#### ~~~~~ الوحدة الرابعة ~~~~~

وقد اشار جراهام داو من لجنة التعليم الأساسى لمعنى مشابه حين قال ما لم تركز المدرسة على الوظائف الأساسية (التعليم) فلا يمكن ان يتحقق التميز فى الأداء . وفى ظروف الكساد يتضاءل الأمل فى ان تقدم المدرسة مزيداً من الخدمات ، ومع تضائل الموارد (بالنسبة لأمريكا) فليس من الغريب ان تعجز المدرسة عن القيام بدورها الأكاديمى والاجتماعى معا .

وهناك فريق آخر يرى ان المدرسة ليس امامها اختيار فلا بد ان تقوم بدورها للتدخل فى المشكلات الأسرية والاجتماعية ذات الصلة المباشرة باستعدادات التلاميذ للتعلم . ان المدرسة هى الملاذ الأخير لتعليم التلاميذ القيم والمعايير الاجتماعية التى قد يتعلموها او لا يتعلموها فى اسرهم .

وفى نفس الوقت نحن لا نتوقع من المدرسة ان نقدم كل الخدمات - ولكن يمكن للمدرسة ان تنسق خدماتها مع خدمات هيئات اخرى حتى ينخفض عدد الأطفال والأسر التى تنزلق إلى الهاوية .

تناول الوجدان

ملاحظات:

| ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية) | معلومات جديدة بالتسجيل                           |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------|
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
| أسئلة                             | التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جرافيا) |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |

~~~~~ الوحدة الرابعة ~~~~~  
ملاحظات:

| ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية) | معلومات جديدة بالتسجيل |
|-----------------------------------|---|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| أسئلة | التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون
كلمات (جرافيا) |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

تتناول الوجدان

ملاحظات:

| ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية) | معلومات جديدة بالتسجيل |
|-----------------------------------|---|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| أسئلة | التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جراها) |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

الوحدة الخامسة

الدافعية

التحكم الذاتي

القدرة على تأجيل الإشباع

الذكاء العجائبي

~~~~~ الدافعية - التحكم الذاتي - القدرة على تأجيل الاشباع ~~~~~

نظرة عامة:

هذه الوحدة توفر لنا معلومات حول الدافعية الذاتية والتحكم في الذات والقدرة على تأجيل الاشباع، وهي جوانب هامة في الذكاء الوجداني. فالعواطف والانفعالات Emotions تؤثر على قدرتنا على استخدام إمكاناتنا العقلية إلى الحد الذي يمكن أن يعوق أو يحول دون تنمية قدراتنا على التفكير والتخطيط وعلى الفعل. وبالتالي فإنها تؤثر على كيفية أدائنا لوظائفنا في الحياة.

ويقرر دانيال جولمان (Daniel Golman, 1995, 88) أنه بمقدار ما نكون مدفوعين بمشاعر الحماس والمتعة فيما نعمل، يكون إندفاعنا نحو الانجاز. وبهذا المعنى يشير إلى أن الذكاء الوجداني استعداد رئيس، وقدرة تؤثر بقوة على كل قدراتنا الأخرى.

ولذا فإن هذه الوحدة ستركز على أساليب السلوك التي تساعد الناس على كيفية تنمية هذا الاستعداد الرئيس (Master Aptitude). لقد صممنا أنشطة لتساعدك على الوقوف على أهمية الدافعية الذاتية والتحكم في الذات، والقدرة على تأجيل الإشباع. إنها ستساعدك على اكتشاف:

- ماذا نعني بالإستعداد الرئيس؟
- لماذا تكون الدافعية والتحكم الذاتي والقدرة على تأجيل الاشباع أموراً هامة؟
- ما التدفق Flow؟ وكيف يرتبط هذا المفهوم بحياتك؟ وكيف يمكن أن تولده في الصف الدراسي؟
- ما أحسن الوسائل لبناء المرونة Resiliency لديك ولدى طلابك؟
- ما استراتيجيات القيادة الداخلية التي تساعدك على عكس الأفكار الهازمة للذات؟

المواد التي تستخدم في هذه الوحدة :

وتشمل الوحدة المواد الآتية،

- «الاستعداد الرئيس» الفصل السادس من كتاب دانيال جولمان عن «الذكاء الوجداني، لماذا يعني أكثر مما تعنى نسبة الذكاء» (1.Q).

~~~~~ الوحدة الخامسة ~~~~~

- استمارات النشاط Activity Sheets الخاصة بالدافعية (شكل ١/٢)،
- التحكم الذاتي (شكل ٢/٢) ، القدرة على تأجيل الاشباع (شكل ٣/٢).
- قراءة حول التعلم والتدفق Flow.
- بناء المرونة عند الطلاب (ريتشارد ساجور (Richard Sagor).
- إدارة الذهن والتعامل معه، ماذا تقول لنفسك؟ (كريستوفر نيك، أنتي بارنارد).
- خمس خطوات في القيادة الداخلية (شكل ١/٥).

أنشطة يمكن تنفيذها في هذه الوحدة :

- توفر لنا هذه الوحدة عدداً من الأنشطة المتنوعة ضمن مكونات «الاستعداد الرئيس».
- إكتشف الأنشطة والمواد بالطريقة التي تتفق مع حاجاتك، ولا تقتصر على الاقتراحات الآتية. ولا تكن محدداً بها،
- إقرأ وتأمل ما جاء في الفصل السادس عن (الاستعداد الرئيس. الذكاء الوجداني، لماذا يعني أكثر مما تعني نسبة الذكاء) «دانيال جولمان».
- زد فهمك للدافعية وللتحكم الذاتي ولتأجيل الاشباع.
- تعلم شيئاً عن «التدفق»، وكيف يرتبط بخبرات الرشد والحياة الدراسية في الصف.
- افحص وادرس طرق بناء المرونة لديك ولدى الطلاب.
- اكتشف ومارس إستراتيجيات القيادة الداخلية للمساعدة على عكس الأفكار الهازمه للذات.

~~~~~ الدافعية - التحكم الذاتي - القدرة على تأجيل الإشباع ~~~~~

## نشاط (١) — قراءة وتأمل « الاستعداد الرئيس »

المواد المستخدمة في النشاط :

تتضمن هذه الوحدة المواد الآتية :

- الفصل السادس ، الاستعداد الرئيس - الذكاء الوجداني ، لماذا يعنى أكثر مما تعنى نسبة الذكاء . لـ «دانيال جولمان» .
- وتحتاج أيضاً إلى :
- الملاحظات السريعة .

### مقدمة :

يحدد دانيال جولمان معنى الاستعداد الرئيس في كتابه عن الذكاء الوجداني . وعندما تقرأ الفصل الذى كتبه عن الاستعداد الرئيسى فأنت قد ترغب فى إثبات الرئيس ملاحظات سريعة ، وهى التى قد تثير اهتمامك . وبمتابعة القراءة فإنك قد تستخدم دليل المناقشة لكتابة أفكار فردية أو أن تركز على المناقشة الجماعية أو كليهما . وربما يكون من الأفضل أن تحاول الربط بين المادة التى تقرأها وحياتك من ناحية والعمل فى الصف الدراسى من ناحية أخرى .

### دليل المناقشة : الاستعداد الرئيس

- إذا ما نمى الشخص المهارات المرتبطة بمفهوم الاستعداد الرئيس ، فما هى هذه المهارات ، التى تشبهه (أو تنتمى إليه)
- التي تشبهه كثيراً ( أو تنتمى إليه )
- التي يبدو أنها تشبهه (أو تنتمى إليه)
- فكر فى الوقت أو الموقف الذى أثرت فيه دافعتك الخاصة ، ومارست فيه التحكم الذاتى ، أو أجلت الإشباع فى وجه كل المغريات - كيف فعلت ذلك؟ وكيف كانت حالتك النفسية؟

## منه الوحدة الخامسة

□ فكر في أحد الطلاب الذي يصلح ليكون مثلاً على الاستعداد الرئيس، كيف تفصح الدافعية الذاتية والتحكم في الذات وتاجيل الإشباع عن نفسها؟ كيف يمكن أن يكون هذا الطالب مصدراً (ونموذجاً) للآخرين؟

### الاستعداد الرئيس

حدث لى في أحد المواقف السابقة التي مرت في حياتي أن تعرضت للشلل من الخوف، وكانت المناسبة هي امتحان حساب التفاضل والتكامل خلال العام الأول في دراستي الجامعية، والذي يبدو أنني لم استعد له جيداً. أنني لازلت أذكر الغرفة التي دلفت إليها ذلك الصباح من أحد أيام الربيع بمشاعر من الإنقباض والتوجس. لقد كانت نفس الغرفة التي احضر فيها كثيراً من دروسي. ولكنني في هذا الصباح لم أر شيئاً خلال نوافذ الغرفة، بل وكأنني لم أر الغرفة من قبل. وقد تراجعت نظراتي وتصوبت نحو أرضية الغرفة. وسرت زاهلاً إلى أول مقعد بجوار الباب ووضعت نفسي عليه. وعندما فتحت كراسة الأسئلة ذات الغطاء الأزرق كنت أسمع ضريبات قلبي تدق بوضوح في أذناي وكنت أشعر بالقلق والأضطراب في معدتي.

لقد القيت نظرة سريعة يائسة على أسئلة الامتحان. وظللت لمدة ساعة من الزمن أحملق في ورقة الأسئلة وأخذ ذهني يستبق الزمن ويقفز ليستعرض النتائج التي ساعاني منها وأقاسيها فيما بعد.

وبدأت في اجترار نفس الأفكار المرتبطة والتي يمكن أن تترتب على هذه النتائج وإنخرطت في نوبة من الأرتعاش. ثم جلست بعد ذلك ساكناً بلا حركة مثل الحيوان المجمد والذي أعطيت له مادة الكورير Curare\*. والذي أذهلني جداً في هذه اللحظة المرعبة هو إلى أي حد كان عقلي منقبضاً ومخنوقاً. أنني لم أقض ساعة الامتحان في محاولة يائسه في تجميع شذرات تبدو كاجابة للأسئلة ولم أقض الساعة في أحلام اليقظة، بل أنني ببساطة جلست متجمداً من الخوف والرعب منتظراً انتهاء هذه المحنة.

\* يبدو لهذه الفكرة علاقة وثيقة بمفهوم وجهة الضبط Locus of Control الذي قدمه روتر بناء على نظريته في التعلم الاجتماعي (المعربان).

~~~~~ الدافعية - التحكم الذاتي - القدرة على تأجيل الإشباع ~~~~~

وقصة هذه المحنة والرعب الذى عانته خلالها فى هذا اليوم لى خير دليل على التأثير المدخر للكدر الانفعالى على الصفاء ذهنى. اننى ارى الآن ان هذه المحنة كانت بمثابة البيئة على قوة المخ الانفعالى Emotional Brain فى التغلب - حتى الشلل - على المخ المفكر Thinking Brain.

والحقيقة انه ليس من الجديد تبين المدى الذى يمكن ان يعوق فيه الاضطراب الانفعالى اداء الوظائف العقلية فى الحياة على نحو صحيح، وعلى المعلمين بصفة خاصة. فالطلبة القلقين والغاضبين المكتئبين لا يتعلمون فى المواقف التى يشعرون فيها بالقلق او الغضب او الاكتئاب. ان الناس وهم يمرون بمثل هذه الحالات لا يستطيعون ان يهضموا المعلومات بكفاءة وان يستفيدوا منها على الوجه الصحيح. وكما رأينا من قبل فإن العواطف السلبية القوية تلفت الانتباه بقوة وتسبب الإنشغال بها وتعوق أى محاولة للتركيز على أى موضوع سواها. وفى الحقيقة فإن إحدى العلامات على ان المشاعر قد انحرفت عن الخط السوى إلى الخط اللاسوى أو المرضى ان هذه الأفكار تتدخل وتقتحم ذهن إلى الدرجة التى تغمر فيها الأفكار الأخرى وتغرب باستمرار المحاولات التى تبذل لتركيز الانتباه إلى ما بين يدي الفرد من عمل. فبالنسبة للشخص الذى يتعرض لخبرة الطلاق فى ظروف مزعجة - أو للطفل الذى يتعرض والداه لهذا الموقف - فإن العقل لن يستطيع ان يؤدي وظائفه بالنسبة للأمور أو المسائل اليومية العادية، فى العمل أو فى الحياة الإجتماعية أو فى الدراسة.

وعندما تغمر العواطف قدرة التركيز لدى الإنسان فإن ما يتم إغراقه وتعطيله هو الكفاءة العقلية المعرفية، وهى التى يسميها العلماء «الذاكرة العاملة» Working Memory وهى القدرة على الاحتفاظ فى ذهن بالمعلومات التى لها علاقة بالمهمة التى فى يد الإنسان. وما يشغل الذاكرة العاملة يمكن ان يكون أمراً عادياً من أمور الحياة اليومية البسيطة مثل الأرقام التى تؤلف رقم تليفون المنزل أو العمل، أو ان تكون أمراً معقداً مثل الخيوط التى يحاول الروائى ان ينسج منها عقدة الرواية التى يكتبها. واللحاء الموجود فى الفص الأمامى من المخ هو الذى ينفذ مهام الذاكرة العاملة.

ومن الناحية الأخرى إذا تأملنا دور الدافعية الايجابية - بجميع المشاعر والحماس والهمة والثقة - فسنعرف دورها الكبير فى تحقيق الانجاز. وقد

~~~~~ الوحدة الخامسة ~~~~~

أوضحت الدراسات التي تمت على الرياضات الأولمبية وعلى الموسيقين العالميين وعلى أبطال لعبة الشطرنج أن السمة الموحدة والمشاركة لدى الأبطال في هذه الأنشطة المتنوعة هي القدرة على إثارة الدافعية والارتفاع بمستواها لدى أنفسهم، مما يدفعهم إلى خوض تدريبات شاقة ومستمرة من شأنها أن ترفع مستوى أدائهم. وهذه الدافعية المرتفعة هي التي تضمن الارتفاع المستمر والثابت في درجة التميز المطلوبة في أداء هؤلاء الأبطال، خاصة إذا بدأت هذه التدريبات الشاقة والجادة من الطفولة.

وفي الدورة الأولمبية عام ١٩٩٢ كان متوسط عمر فريق الغطس الصيني اثنا عشر عاماً وقد بدأوا تدريباتهم الشاقة في سن الرابعة. كذلك بدأ أفضل عازفي الكمان في القرن العشرين دراسة آلتهم في حوالى سن الخامسة. وبدأ أبطال الشطرنج الدوليون في ممارسة اللعبة في سن العاشرة. فالبدء المبكر دائماً ما يؤدي إلى التقدم بالتدريب والتعلم مدى الحياة. فالطلبة الذين يمثلون القمة في عزف الكمان في أشهر الأكاديميات الموسيقية في برلين جميعهم بدأوا في بداية العشرينات من أعمارهم، وقد أمضوا ما يصل إلى عشرة آلاف ساعة من التدريب، بينما أمضى طلبة المستوى التالي لهم ما يقرب من سبعة آلاف وخمسمائة ساعة من التدريب.

ويمكن أن نشاهد في الحياة النجاح الناتج عن الدافعية بصرف النظر عن القدرات الفطرية الأخرى في أداء الطلبة الأمريكيين المنحدرين من أصول آسيوية وفي أداء المهنيين الأمريكيين الآسيويين أيضاً. فالإنسان يرى ذلك في الدلائل التي تشير إلى أن الأطفال الأمريكيين الآسيويين يحصلون على متوسط أعلى في نسبة الذكاء عن أقرانهم من الأمريكيين الأصليين بنقطين أو ثلاث. وعلى صعيد المهن كالمحاماه والطب فإن الأمريكيين الآسيويين يمارسون مهنتهم على نحو متفوق، ويظهرون كما لو كانوا أعلى في نسب ذكائهم من أقرانهم الأمريكيين الأصليين، فقد بلغ متوسط ذكاء الأمريكيين اليابانيين ١١٠ درجة كما بلغ متوسط ذكاء الأمريكيين الصينيين ١٢٠ درجة. ويبدو أن السبب في ذلك أنه منذ السنوات الأولى في الدراسة يعمل الطلبة الآسيويون بجهد أكثر مما يفعل الأمريكيون.

الداخلية - التحكم الذاتي - القدرة على تأجيل الاشباع

وقد درس سانفورد دورنبسك Sanford Dornbusch وهو عالم اجتماع في جامعة إستانفورد أكثر من عشرة آلاف طالب في المدرسة الثانوية ووجد أن الطلبة المنحدرين من أصول آسيوية يقضون ٤٠% من الوقت في عمل الواجبات المنزلية أكثر مما يفعل الطلبة الآخرون. ويتقبل معظم الآباء الأمريكيين جوانب ضعف أطفالهم كما يتقبلون تفوق الأطفال الآسيويين وجوانب قوتهم، بينما الاتجاه الغالب عند الآباء من ذوى الأصول الآسيوية في معاملتهم لأطفالهم هو، إذا لم تؤد العمل على نحو طيب بعد المدرسة فلتؤده فيما بعد في المساء، وإذا لم تنجز العمل جيداً في المساء فيمكن أن تستيقظ مبكراً وتكمله في صباح اليوم التالي.

وتحدد كفاءتنا في استخدام قدراتنا العقلية الفطرية، بما فيها القدرة على أن نفكر وأن نخطط وأن نتدرب لتحقيق الأهداف البعيدة وعلى حل المشكلات على لحالة الانفعالية التي نكون عليها. أي هل انفعالاتنا دافعة ومثيرة لنا أم انها محبطة ومعيقة؟ ويتوقف على ذلك الكثير من النتائج في حياتنا. وإلى الدرجة التي نكون فيها مدفوعين بمشاعر الحماس والمتعة نعمل وتكون حركتنا نحو الانجاز. وبهذا المعنى يكون الذكاء الوجداني استعداد رئيس أو قدرة تؤثر بقوة في كل القدرات الأخرى سواء بتيسيرها أو بإعاقتها.

التحكم في الاندفاع: اختبار الحلوى

ربما لا يكون هناك مهارة سيكولوجية أكثر أهمية من مقاومة الاندفاع. انها الأصل والجذر في كل انواع التحكم في الذات الأنفعالية، مادامت كل الانفعالات بحكم طبيعتها تؤدي إلى إندفاع بشكل ما للعمل. ويعود جذر كلمة عواطف أو انفعالات Emotion إلى الفعل يتحرك To move ويحتمل أن تترجم القدرة على مقاومة الاندفاع للعمل على مستوى وظيفة المخ إلى كف الاشارات اللمبية إلى القشرة الحركية، ولو أن مثل هذا التفسير ينبغي أن يبقى على المستوى النظرى التاملى الآن.

وقد أجريت دراسة طويلة هامة ومميزة، استخدمت بعض الحلوى حيث قدم المجرب بعض الحلوى لمجموعة من الأطفال يبلغون الرابعة من أعمارهم. وقد أظهرت التجربة كيف أن القدرة على كبح الأنفعال وتأجيل الاندفاع أمر

~~~~~ الوحدة الخامسة ~~~~~

اساسى جداً. وقد بدأت هذه الدراسة بعالم النفس «والتر ميشيل» Walter Mischel خلال الستينات على اطفال ما قبل المدرسة فى حرم جامعة استانفورد. وقد تكونت عينة الدراسة اساساً من ابناء اعضاء هيئة التدريس فى الجامعة وابناء بعض الدارسين للدراسات العليا من الخريجين وابناء العاملين الآخرين. وقد تتبعتهم الدراسة من سن الرابعة وحتى تخرجوا من المدرسة الثانوية. وكانت التجربة اصلاً تتم مع اطفال الرابعة عندما يخيرون بين ان يحصلوا على قطعة من الحلوى على نحو عاجل او ان ينتظروا لفترة معينة (تصل من ربع ساعة إلى ثلث الساعة حتى يعود المجرب من عمل يقوم به) ومن يستطيع الانتظار يمكنه ان يحصل على قطعتين من الحلوى. ومن الواضح ان هدف التجربة كان تمييز الأطفال الذين يستطيعون كبح جماح إندفاعاتهم ويستطيعون مقاومة الدافع للحصول على الحلوى وان يؤجلوا إشباع رغبتهم.

وقد كان فى إستطاعة بعض الأطفال فى سن الرابعة الإنتظار وتأجيل الإشباع بحصولهم على قطعة الحلوى لمدة الربع ساعة او الثلث ساعة. ولكي يكبحوا جماح انفسهم كانوا يعمدون إلى بعض الأساليب السلوكية لتساعدهم فى هذا الموقف النضالى الصعب كان يغطوا اعينهم حتى لا يروا الحلوى مصدر الأغراء، او ان يريعوا ايديهم تحت أزرعهم، او ان يتحدثوا معاً، او ان يفنوا، او يلعبوا بأيديهم واقدامهم، وحتى ان بعضهم حاول ان ينام. وهؤلاء الأطفال الصامدين من اطفال الرابعة قد حصلوا على قطعتين من الحلوى كمكافأة، ولكن الآخرين الذين كانوا متسرعين، فقد اندفعوا إلى قطعة الحلوى الواحدة فى حدود ثوان قليلة بعد ان ترك المجرب الغرفة.

وقد تمت دراسة القوة التشخيصية لهذه اللحظة فى مواجهة الاندفاع بعد فترة من الزمن إمتدت بين ١٢ - ١٤ عاماً حينما إقتضت الدراسة اثر هؤلاء الأطفال وتتبعتهم فى المراهقة. وكان الاختلاف الانفعالى والاجتماعى بين الأطفال المتسرعين الذين اندفعوا نحو الحلوى والأطفال المتحكمين فى ذواتهم المؤجلين لإشباعهم درامياً، فقد كان الذين قاوموا الاغراء فى سن الرابعة وهم مراهقين اكثر كفاءة من الناحية الاجتماعية واكثر فعالية من الناحية الشخصية ومؤكدين لذواتهم بدرجة اكبر، واكثر قدرة على مواجهة إحباطات الحياة، كما انهم كانوا اقل عرضة لأن يتمزقوا او يتجمدوا او ينكسروا تحت ظروف الشدة او

~~~~~ الدافعية - التحكم الذاتي - القدرة على تأجيل الاشباع ~~~~~

ان يصبحوا مهوشين ومضطربين حينما يتعرضون للضغط، كما انهم كانوا يحاولون تطوير التحديات ويلاحقونها بدلاً من ان يستسلموا لها حتى في مواجهة الصعاب. لقد كانوا معتمدين على انفسهم ووالثقين في ذواتهم، ويعتقدون انهم ذوى جدارة واستحقاق ويمكن الاعتماد عليهم. ويبدو كذلك انهم مبادرين وينغمسون في العمل وانهم - لأكثر من عقد من الزمان القادم - سيكونون قادرين على تأجيل الاشباع في سبيل تحقيق اهدافهم.

اما الذين اندفعوا نحو الحلوى فقد كان نصيبهم اقل في تلك الصفات السابقة، وكانوا اكثر تورطاً في المصاعب والمشكلات السيكلولوجية، وكانوا في المراهقة اكثر خجلاً واكثر انسحاباً من الصلات الاجتماعية، وكانوا يبدون اكثر عنداً واقل حسماً، وكانوا اكثر عرضة للاضطراب امام الاحباطات، واكثر تفكيراً في ذواتهم بإعتبارهم اناس سيئيين ولا يستحقون التقدير والاحترام، وكانوا ينكصون او يتسمون بالجمود وعدم القدرة على الحركة في مواجهة الضغوط، وهم ايضا اقل ثقة في ذواتهم واكثر عرضة للغيرة والحسد ورد الفعل الزائد للمهيجات بمزاج حاد، واكثر عرضة للدخول في المجادلات الحامية وبعد ذلك فهم بعد كل هذه السنوات الطويلة مازالوا غير قادرين على إرجاء إشباعاتهم.

وما يظهر في بداية الحياة يتبرعم ويتحول إلى مجموعة كبيرة من الكفاءات الاجتماعية والإنفعالية كلما مضت الحياة بصاحبها. وبعض الأطفال في سن الرابعة يسيطرون على الأساسيات في التعامل بحيث يكون لديهم القدرة على قراءة الموقف الاجتماعي ويؤجلون الاشباع عندما يكون التأجيل مفيداً لهم وذلك بتحويل إنتباههم من التركيز على الإغراء المتاح إلى تلبية انفسهم للإبقاء على المثابرة الضرورية للوصول إلى اهدافهم.

والأكثر إثارة للدهشة ان الأطفال عندما قيموا مرة ثانية بعد إنتهاءهم للدراسة في المدرسة الثانوية اتضح انه بالنسبة للذين إنتظروا بصبر في سن الرابعة كانوا متفوقين دراسياً عن الأطفال الذين اندفعوا إلى اشباع نزواتهم. وطبقاً لتقييمات آبائهم كانوا اكثر كفاءة من الناحية الأكاديمية واكثر قدرة على صياغة افكارهم لغوياً واكثر استخداماً للعقل والقدرة على التركيز وعلى عمل الخطط وعلى تتبع هذه الخطط، كما كانوا الاكثر شغفاً بالتعلم. والاكثر إثارة انهم حصلوا على درجة اعلى بشكل كبير جداً على إختبارات التحصيل المقننة

## من الوحدة الخامسة

(SAT). فقد حصل اطفال الرابعة المتسرعين في طلب الحلوى على متوسط في الجوانب اللغوية قدرة ٥٢٤ وفي الجوانب الكمية (الرياضيات) على متوسط بلغ قدره ٥٢٨ بينما حصل الذين انتظروا مدة اطول على متوسط في الجوانب اللغوية بلغ ٦١٠، وفي الجوانب الكمية على متوسط بلغ ٦٥٢ بفرق بلغ ٢١٠ نقطة في المجموع الكلى.

وما فعله الأطفال في سن الرابعة في اختبار تأجيل الاشباع كان منبئاً قوياً بمقدار الضعف لما قدمته تقديراتهم على اختبار التحصيل (SAT) كاختبارات ذكاء في سن الرابعة. فنسبة الذكاء تصبح منبئاً اقوى للتقديرات على (SAT) فقط عندما يتعلم الأطفال القراءة. وهذا يوحي بأن القدرة على تأجيل الاشباع تسهم بقوة في نشأة أو تكوين الإمكانة الذهنية بصرف النظر عن نسبة الذكاء. وكذلك فإن التحكم الضعيف في الاندفاعات في الطفولة أيضاً مؤشر قوى أو منبئ قوى للنجاح فيما بعد. وعلينا ان نتذكر انه إذا كان هناك منا يشير إلى ان نسبة الذكاء لا يمكن ان تتغير وانها تقدم حدوداً صارمة جامدة لإمكانات الطفل في مستقبل حياته فإن الدلائل واضحة على ان المهارات الانفعالية مثل التحكم في الاندفاعات والقراءة الدقيقة للموقف الاجتماعي يمكن ان تعلم.

وما قاله والتر ميشيل الذي قام بالدراسة - بعبارة سريعة إلى حد ما - ان تأجيل الاشباع المفروض ذاتياً والموجه بالهدف - Goal - directed self imposed delay of gratification ربما يكون اساساً لتنظيم الذات الانفعالي Emotional - Self - regulation والقدرة على إنكار الدفعات في خدمة الهدف، سواء كان أداء عمل أو حل معادلة جبرية أو محاولة الحصول على كأس مسابقة رياضية. وبذلك فإن نتائج والتر ميشيل ابرزت دور الذكاء الوجداني كقدرة بعدية Meta - ability تحدد كيف يحسن الناس أو كيف يسيئون استخدام وتوظيف قدراتهم العقلية الأخرى.

## مزاج سئ .. تفكير سئ

«اننى قلق على ابنى. لقد بدا يلعب ضمن فريق جديد لكرة القدم وهو قد يتعرض لإصابة أحياناً، وكان صعباً على ان الاحظه وهو يلعب. ولذا فإننى توقفت عن الذهاب إلى المباريات التى يلعب فيها. اننى متأكدة من ان ابنى لابد

~~~~~ الدافعية - التحكم الذاتى - القدرة على تأجيل الاشباع ~~~~~

وان يشعر بخيبة امل لأننى لا اذهب لمشاهدته، ولكن ذلك اسهل على من رؤيته معرضاً للإصابة فى الملعب».

قائلة هذه العبارات سيدة، وقد قالت ذلك فى إحدى جلسات العلاج النفسى التى تعالج فيها من القلق. إنها متأكدة من أن همها يعوقها عن أن تعيش الحياة كما كانت تود أن تعيشها. وعندما يحين وقت إتخاذ قرار بسيط مثل قرار الذهاب لمشاهدة ابنها يلعب إحدى مبارياته فإن عقلها يفيض بأفكار حول احتمال حدوث الكارثة، ولا يعود لها حرية الإختيار لأن همومها تغمر عقلها تماماً.

وكما نرى فإن الهم Worry هو اساس تأثير القلق الذى يصيب الأداء العقلى من كل الأنواع. والهم - بالطبع - فى أحد جوانبه إستجابة مفيدة كإعداد عقلى للتهديد المتوقع. ولكن مثل هذا الإعداد أو التدريب العقلى فيه ثبات معرفى كارثى عندما يصبح اسيراً فى نظام رتيب مجهد من شأنه أن يأسر الانتباه ويقحم نفسه على كل المحاولات المبدولة للتركيز على جوانب أخرى.

وعندما يطلب من الناس المعرضين للهم أن يؤدوا مهمة أو عملاً معرفياً مثل تصنيف مجموعة موضوعات غامضة فى مجموعة أو مجموعتين، وأن يخبرونا عما يجرى فى عقولهم وقت أدائهم للعمل، فستكون هى الأفكار السلبية مثل، اننى غير قادر على أداء هذا العمل أو اننى لست مميزاً فى أداء مثل هذه الأعمال، وما شابه ذلك. وبالتالي فإنها هى التى تولد الاضطراب عندما يتخذون قراراتهم. وفى الحقيقة فإننا عندما نقارن هؤلاء بجماعة أخرى من غير المهمومين ونطلب منهم أن يشعروا انفسهم بالهم وأن يعيشوا هذه الخبرة لمدة خمس عشر دقيقة فإن قدرتهم على أداء نفس العمل تتدهور بحدة. وعندما يعطى المهمومون خمس عشرة دقيقة من الاسترخاء فى جلسة لينخفض شعورهم بالهم قبل محاولتهم أداء العمل فإن أدائهم يتحسن ولا يتأثر بالهم تقريباً.

لقد درس قلق الاختبار لأول مرة علمياً فى الستينات من جانب ريتشارد ألبرت Richard Alpert الذى اعترف لى أن ميله واهتمامه قد إنجرح أو خدش لأنه كطالب كانت اعصابه غالباً ما تجعله يؤدى أداء ضعيفاً على الاختبارات، بينما وجد زميله رالف هابر Ralph Haber أن الضغط قبل الامتحان يساعده بالفعل على أن يؤدى أداء أفضل. وقد أظهر بحثهما - من بين عدد من البحوث

~~~~~ الوحدة الخامسة ~~~~~

- ان هناك نوعان من الطلبة، القلقين وهم هؤلاء الذين يبطل القلق او يضعف اداءهم الاكاديمي، وغير القلقين وهم هؤلاء الذين يكونون قادرين على ان يؤدوا اداء طيباً على الرغم من الكدر او ربما بسببه. فالمفارقة الساخرة في قلق الاختبار هي ان الخشية على الأداء الجيد في الاختبار يمكن ان تدفع بعض الطلبة إلى ان يستعدوا جيداً لأداء الامتحان مثل «هابر» هي نفسها التي يمكن ان تدمر او تخرب النجاح بالنسبة لطلبة آخرين. وبالنسبة للناس الذين يتصفون بدرجة كبيرة من القلق مثل «البرت» فإن الخوف قبل الاختبار يعيق التفكير الصافي والذاكرة الضرورية للدراسة الفعالة، ويعطل الصفاء العقلي اثناء الاختبار والذي يعتبر ضرورياً للأداء الجيد.

ان كم الهموم او حجمها الذي يفصح عنه الناس عندما يأخذون الاختبار مباشرة ينبئ بالى اى مدى سيكون آداؤهم ضعيفاً، فالمصادر العقلية تنصرف إلى مهمة معرفية واحدة، والشعور بالهم في ابسط حالاته يقلل من شأن المصادر المتاحة لأداء او معالجة المعلومات الأخرى. وإذا ما انشغلنا بالهموم عندما نكون مهئين للإجابة على الاختبار فإنه يكون لدينا القليل من الانتباه لكى نستفيد منه في تشكيل واخراج الاجابات، وتصبح همومنا محققة للتنبؤات بالفشل.

والناس البارعين في السيطرة على انفعالاتهم - من الناحية الأخرى - يمكنهم ان يستخدموا القلق الاستباقي Anticipatory Anxiety عند الحديث او الاختبار لكى يثيروا او يرفعوا دافعية انفسهم ويستعدوا جيداً له، ولذا يؤدون اداء طيباً. ويصف الأدب الكلاسيكى في علم النفس العلاقة بين القلق والأداء بما فيه الأداء العقلى من خلال علاقة منحنية حيث يرتبط الأداء الجيد بدرجة متوسطة او معتدلة من القلق حيث تمثل هذه الدرجة عاملاً حافزاً، بينما يرتبط القلق المنخفض جداً بالخمول او اللامبالاة، والتي تكون بعيدة عن توليد الجهد الشاق الذى يضمن الأداء الجيد، كذلك فإن القلق العالى يعيق او يخرب اى محاولة للأداء الجيد.

والأمزجة الطيبة - عندما تستمر - تثرى القدرة على التفكير بمرونة وبدرجة اكبر من التعقيد، ومن هنا يكون من السهل ان نجد حلولاً للمشكلات الذهنية او الابينيشخصية. وهذا يوحى بأن إحدى الطرق التى تساعد الشخص على ان يفكر في حل المشكلة هي ان نقص عليه مزحة او نكتة. والضحك مثل

~~~~~ الدافعية - التحكم الذاتي - القدرة على تأجيل الإشباع ~~~~~

الابتهاج يبدو أنه يساعد الناس على أن يفكروا على نحو أكثر سعة وثراء وبقدر أكبر من الحرية.

إن الفوائد الذهنية للضحك الجيد تكون ظاهرة عندما تؤدي إلى حل المشكلة التي تتطلب حلاً إبداعياً. وقد وجدت إحدى الدراسات أن الناس الذين شاهدوا أفلام الفيديو في التلفزيون كانوا أفضل في حل الألغاز التي يستخدمها السيكلوجون في قياس التفكير الإبداعي. وفي إحدى هذه الدراسات كان يقدم للمفحوصين شمعة وكبريت وصندوق من المسامير الصغيرة، ويطلب منهم أن يضعوا الشمعة في دولايب من الفلين في الحائط. وقد فشل معظم الناس الذين أعطوا هذه الأدوات في استخدامها لحل المشكلة، ولكن هؤلاء الذين شاهدوا الأفلام المرححة فقط - مقارنةً بهؤلاء الذين شاهدوا أفلاماً عن الرياضات أو الذين مارسوا الرياضة - كانوا أكثر قدرة على الوصول إلى استخدام بديل للصندوق الذي يحمل المسامير، ومن ثم كانوا أقرب إلى الحل الإبداعي، فسمروا الصندوق في الحائط واستخدموه كحامل للشمعة.

وحتى التغيرات المعتدلة في المزاج يمكن أن تتحكم في التفكير وفي عمل الخطط أو في اتخاذ القرارات، فالناس الذين في مزاج طيب لديهم تميز إدراكي يمكن أن يؤدي بهم إلى أن يكونوا منشرحى الصدر وأن كانوا إيجابيين في تفكيرهم. وهذا يحدث جزئياً بسبب أن الذاكرة تكون في حالة نوعية إيجابية بمعنى أنه إذا كنا في حالة مزاجية طيبة فإننا نتذكر أحداثاً أكثر إيجابية. كذلك فإننا نفكر في المزايا والعيوب التي تكتنف العمل عندما نكون شاعرين بالسُرور، وتكون تحيزات الذاكرة في الاتجاه الإيجابي، بحيث تجعلنا هذه التحيزات أكثر عرضة لأن نعمل أشياء فيها من المغامرة والمخاطرة على سبيل المثال ما يعكس هذه الحالة الإيجابية.

ولكننا عندما نكون في مزاج سيئ فهذا يجعل الذاكرة تتحيز أو تعمل في الاتجاه السلبي وتجعلنا أكثر ميلاً أو أكثر احتمالاً أن نصل إلى قرار خائف أو حذر، وكثيراً ما نجد أن المشاعر التي تكون خارج السيطرة تعوق الوظيفة العقلية. ولكنه يمكننا أن نعيد المشاعر الخارجة عن الضبط والتحكم إلى مسارها تحت السيطرة. وهذه الكفاءة الانفعالية هي الاستعداد الرئيس الذي يسهل الأنواع الأخرى من الذكاء.

## الوحدة الخامسة

### صندوق باندورا والبوليانا (التفاؤل الزائد) قوة التفكير الإيجابي

وضع بعض الطلبة الجامعيين في الموقف الافتراضى التالى:

على الرغم من انك قد خططت لنفسك ان تحصل على تقدير جيد جداً في أحد المقررات فإنك قد حصلت في الامتحان النصفى لهذا المقرر - والذي يمثل ٣٠% من النهاية العظمى للمقرر - على تقدير مقبول. والآن بعد سماعك عن هذا التقدير بعد اسبوع، أى ان الوقت المتبقى لنهاية الفصل قليل ... فماذا أنت فاعل؟

ان الأمل هنا هو الذى يصنع الفرق. فاستجابة الطلبة ذوى المستويات العليا من الأمل كانت ان يعملوا بجد وأن يفكروا فى المدى المتنوع من الأشياء التى عليهم ان يحاولوا عملها لكى تدعم التقدير النهائى او لكى تحقق هدفهم. اما الطلبة من ذوى المستويات المتوسطة فى الأمل فقد فكروا فى طرق عديدة راوا ان من شأنها ان ترفع من تقديرهم، ولكنهم كانوا اقل تصميماً لفعل ذلك. بينما استسلم كافة الطلبة ذوى المستويات المنخفضة من الأمل لهذه الحالة، وكانت معنوياتهم منخفضة.

والسؤال هنا ليس نظرياً فقط. فحينما قارن سيندر» وهو عالم نفس فى جامعة كانساس الاتجاه الأكاديمى الفعلى للطلبة المرتفعين والطلبة المنخفضين فى الأمل فى عامهم الأول اكتشف ان الأمل مؤثر تنبؤى افضل لدرجاتهم فى الفصل الدراسى الأول من الدرجات على اختبار (SAT)، وهو الاختبار الذى يفترض انه قادر على التنبؤ بما استفاده الطالب من الكلية، ويرتبط ارتباطاً عالياً مع نسبة الذكاء. ومرة أخرى إذا نظرنا إلى التفاوت فى الأداء ذهنى فإن الاستعدادات الانفعالية تقوم بدور هام فى إيجاد هذا التفاوت.

والتفسير الذى اعتمدته «سيندر» هو ان الطلبة ذوى الأمل المرتفع وضعوا لأنفسهم اهدافاً اعلى ويعرفون كيف يعملون بجد لكى يصلوا إلى هذه الأهداف. وعندما نقارن بين الطلبة من ذوى الاستعدادات الذهنية المتكافئة فى انجازاتهم الأكاديمية سنجد ان ما يفرق بينهم هو الأمل.



~~~~~ الدافعية - التحكم الذاتي - القدرة على تأجيل الاشياء

وكما فى الأسطورة المعروفة كانت «باندورا» الأميرة الاغريقية القديمة قد اهدى إليها هدية، وهى عبارة عن صندوق غامض، وقد أخبرت الا تفتح الصندوق. ولكنها فى أحد الأيام لم تستطع أن تقاوم فضولها وحب الاستطلاع لديها الذى أغريها بفتح الصندوق، فحاولت أن ترفع غطاء الصندوق قليلاً وتتنظر داخله. ولكنها عندما فعلت ذلك حررت العديد من الأمراض والأوبئة التى كانت محبوسة. ولكن إله الرحيم جعلها تغلق الصندوق بسرعة وفى الوقت المناسب، لئلا يفسد بالترىاق الذى يجعل من يؤس الجيأه امراً محتملاً الا وهو الأمل.

والأمل كما جاء فى دراسات ونتائج الباحثين المحدثين أكثر من تقديم قدر من العزاء أو الترويح فى مواجهة البلوى والإصابات. أنه يلعب دوراً محتملاً أو ممكناً إلى حد مدهش، ويقدم مزايا فى مجالات متنوعة مثل الإنجاز المدرسى، والتحمل فى مجالات العمل الشاقة والصعبة. والأمل بالمعنى الفنى يشير إلى أكثر من مجرد الراى المشرق «أن كل شئ سوف يكون على ما يرام». ويحدد «سنيدر» الأمل بدرجة أكبر من التخصيص بأنه يعنى اعتقادك بأنك تملك كلاً من الإرادة والطريقة لكى تحقق أهدافك أيا كانت هذه الأهداف.

ويختلف الناس فى القدر الذى يمتلكونه من الأمل بهذا المعنى. فالبعض يظن أنهم قادرون على أن يخرجوا من أى ورطة، أو أن يجدوا الأساليب التى يحلون بها مشكلاتهم، بينما لا يرى آخرون أنفسهم يملكون الطاقة أو القدرة أو وسائل تحقيق الأهداف. وقد وجد «سنيدر» أن الناس أصحاب المستويات العالية من الأمل يشتركون فى سمات معينة من بينها أنهم يثيرون أنفسهم (أى يرفعوا مستوى الدافعية لديهم)، ويشعرون أنهم واسعى الحيلة إلى درجة تكفى لإيجاد الوسائل التى تجعلهم يحققون أهدافهم ويؤكدون ذاتهم، وتكون أساليبهم مرنة إلى درجة أن تجد طرقاً مختلفة ومتنوعة تصل بهم إلى أهدافهم أو تساعد على إجراء تعديلات فى هذه الأهداف أو حتى تغييرها كلية إذا ما أصبح بعضها مستحيلاً، ولديهم القدرة على تكسير أو تجزئ المهمة الصعبة أو الشاقة إلى مهام أصغر يمكن التعامل معها.

ومن منظور الذكاء الوجدانى فإن امتلاك الأمل معناه أن الإنسان لن يستسلم للقلق الغامر والاتجاه الهازم للذات أو الاكتئاب فى مواجهة التحديات

~~~~~ الوحدة الخامسة ~~~~~

الصعبة، أو التراجعات والنكسات Setback. وفي الحقيقة فإن الناس الذين لديهم الأمل يكونون أقل اكتئاباً من الآخرين لأنهم يناورون خلال الحياة في محاولة للبحث عن تحقيق أهدافهم وهم أقل قلقاً بصفة عامة ولديهم متاعب إنفعالية أقل.

التفاؤل: الحافز الأكبر

والتفاؤل مثل الأمل يعنى التوقع القوى أو المرتفع بصفة عامة ان الأشياء سوف تسير على ما يرام فى الحياة، على الرغم من النكسات والاحباطات. ومن وجهة نظر الذكاء الوجدانى فإن التفاؤل إتجاه حافز يحول دون سقوط الناس فى مهاوى اللامبالاة واليأس أو الاكتئاب فى مواجهة المتاعب. وكما هو الحال مع الأمل، فإن عمه القريب وهو التفاؤل يمكن الاستفادة منه فى الحياة، ولكن ينبغى ان ننتبه إلى ان الأمل يمكن ان يوفر لنا تفاؤلاً واقعياً، اما التفاؤل الزائد او الزائف فيمكن ان يكون كارثياً.

ويحدد سيلجمان (Seligman) التفاؤل من زاوية كيف يفسر الناس لأنفسهم نجاحهم أو فشلهم*، فالناس المتفائلين يرون أن الفشل يعود إلى شئ يمكن تغييره بحيث أنهم يستطيعون أن ينجحوا فى المرات القادمة. بينما يتناول المتشائمون الفشل على نحو ينسبونه إلى بعض الخصائص الدائمة لديهم والتي لا يستطيعون لها دفعا أو تغييراً. وهذه التفسيرات المتباينة لها تطبيقات عميقة لكيفية استجابة الناس فى الحياة. ففى رد الفعل فى مواجهة أى خيبة أمل أو حتى المشكلات التى قد تحدث فى العمل فإن المتفائلين يحاولون أن يستجيبوا بنشاط وبأمل وبصياغة خطة عمل جديدة وبالبحث عن النصيحة والمعونة من الآخرين، لانهم ينطلقون من منطلق أن النكسات يمكن ان تعالج. اما المتشائمون فعلى العكس يستجيبون للنكسات بافتراض انها تعود إلى عوامل لا قبل لهم بها ولا يستطيعون معها شيئاً، وعليه فانهم لا يستطيعون جعل الأمور تتجه إلى الأفضل فى المرات القادمة ، وبالتالي لا يفعلون شيئاً لحل المشكلة. وهم بصفة عامة يرون أن النكسة تعود إلى عيب أو نقص شخصى إبتلوا به.

* يبدو لهذه الفكرة علاقة وثيقة بمفهوم وجهة الضبط Locus of Control الذى قدمه روتر بناء على نظريته فى التعلم الإجتماعى (المعربان).

~~~~~ الدافعية - التحكم الذاتي - القدرة على تأجيل الاشباع ~~~~~

وكما هو الحال مع الأمل فإن التفاؤل يسمح بالتنبؤ بالنجاح الأكاديمي، ففى دراسة شملت خمسمائة من طلبة الجامعة الجدد عام ١٩٨٤ فى جامعة بنسلفانيا. كانت الاجابات على احد اختبارات التفاؤل مؤشراً تنبؤياً افضل لتحصيل الطلبة فى عامهم الدراسى الأول بالجامعة من درجاتهم على اختبار التحصيل المقنن SAT الذى أجروه فى المدرسة الثانوية. وقد قال سيلجمان الذى أجرى الدراسة، ان اختبارات القبول فى الجامعة تقيس الموهبة Talent بينما الأسلوب التفسيري يخبرنا بمن يستسلم. إنه اتحاد الموهبة العقلية مع القدرة على الاستمرار فى مواجهة الهزيمة هو الذى يؤدي إلى النجاح. وما هو مفقود فى اختبارات القدرة هو الدافعية، بينما ما نحتاج ان نعرفه عن شخص ما هو ما إذا كان قادراً على المضى إلى الأمام والاستمرار عندما تكون الأمور محبطة أم لا. ان تخمينى بالنسبة لأى مستوى من الذكاء هو أن الإنجاز الحقيقى وظيفه دالة ليس فقط للموهبة ولكن أيضاً للقدرة على مواجهة الهزيمة.

وواحد من أكثر الايضاحات دلالة وحجة على قوة التفاؤل فى إثارة دافعية الناس هى الدراسة التى أجراها سيلجمان على مندوبى التأمين فى إحدى الشركات، وتتعلق الدراسة بالقدرة على تقبل المندوب لرفض العميل عقد بوليصة تأمين، وهو امر أساسى فى هذه المهنة. وكثيراً ما يكون نسبة الراضين لعقد البوالص أكثر من نسبة القابلين لها فى فترة زمنية معينة مما يثبط العزيمة عند المندوب.

ولهذا السبب فإن حوالى ثلاثة أرباع بائعى بوالص التأمين يهجرون المهنة ويتركونها فى الثلاث سنوات الأولى من عملهم. وقد وجد سيلجمان أن البائعين أو مندوبى المبيعات الجدد الذين يكونون متفائلين بطبعهم باعوا ٣١% أكثر من البوالص فى العاميين الأولين فى عملهم قياساً إلى المندوبين المتشائمين. وخلال العام الأول هجر المهنة من المندوبين المتشائمين ضعف من هجرها من المندوبين المتفائلين.

والسؤال الآن هو، لماذا تسبب الفروق فى التفاؤل هذه الفروق فى المبيعات؟ والإجابة أن التفاؤل مكون من مكونات الذكاء الوجدانى. فكل كلمة «لا» قيلت لمندوب التأمين أصبحت هزيمة صغيرة، ويكون رد الفعل الانفعالى لهذه الهزيمة حاسم جداً بالنسبة للقدرة على المضى إلى الأمام ولاستجماع الجهد.

~~~~~ الوحدة الخامسة ~~~~~

وتنظيمه والاستمرار بدافعية عالية، وكلما ارتفعت إستجابات الرضا ولا تدهورت الحالة المعنوية للمندوب مما يجعل من الصعب عليه شيئاً فشيئاً الاستمرار في الاتصال بالعملاء. ومثل هذا الرضا يكون صعباً بصفه خاصة بالنسبة للمتشائم الذى يفسر الموقف على نحو معنى ويخرج بنتيجة تقول «إننى فاشل فى هذا العمل» أو «إننى لن أعمل أبداً كمندوب مبيعات. وهذه التفسيرات من شأنها أن تولد اللامبالاة والهزيمة إن لم يكن الاكتئاب. والمتفاؤلون من الناحية الأخرى يقولون لأنفسهم «أننى استخدمت المدخل الخاطئ» أو «أن هذا العمل الأخير كان فى حال مزاجية سيئة. وبعد رؤيتهم لأنفسهم كفاشلين وارجاعهم الفشل إلى أسباب أخرى خارج ذواتهم فإنهم يستطيعون تغيير مدخلهم فى الإتصال التالى بالعملاء. وبينما تنتهى المواجهة الذهنية بالمتشائم إلى اليأس فإن وجهة المتفاؤل تفتح له باب الأمل.

وربما كان أحد مصادر وجهة النظر الإيجابية أو السلبية المزاج الفطرى أو الولادى، فبعض الناس يولدون بميل إلى أن يكونوا على نحو أو آخر أكثر تفاؤلاً أو أقل تفاؤلاً من الناحية المزاجية، إلا أن المزاج يمكن أن يلطف بالخبرة. فالتفاؤل والأمل - ومثلهما مثل العجز أو قلة الحيلة واليأس - يكمن وراءهما وجهة نظر أو رأى يسميه السيكولوجيون بكفاءة الذات Self effeciency وهى الاعتقاد بأن الشخص له سيطرة وسيادة على الأحداث التى تعرض له ويستطيع أن يقابل التحديات كلما ظهرت. ويترتب على ذلك أن تنمية الكفاءة من أى نوع تقوى الاحساس أو الشعور بالكفاية الذاتية وتجعل الشخص أكثر رغبة فى أن يأخذ زمام المبادرة «أو حتى المخاطرة» وأن يبحث عن التحديات ومطالبها. والارتقاء فوق هذه التحديات وقهرها بدوره يزيد من الاحساس بكفاءة الذات. وهذا الاتجاه يجعل الناس أقرب إلى أن يستفيدوا من المهارات التى تكون لديهم، وأن يفعلوا ما ينمى هذه المهارات.

و«البرت باندورا» عالم النفس فى جامعة ستانفورد الذى أنجز القدر الأكبر من العمل البحثى عن كفاءة الذات يلخص نتائج عمله فى قوله «معتقدات الناس حول قدراتهم لها تأثيرات عميقة على هذه القدرات. والقدرة ليست خاصية ثابتة، بل هناك تبايناً هائلاً فى كيفية أداء الوظائف المرتبطة بهذه القدرات؟ والناس الذين يملكون الاحساس بكفاءة الذات يقفزون فوق الفشل لأنهم يتناولون

~~~~~الدافعية - التحكم الذاتي - القدرة على تأجيل الاشباع~~~~~

الأشياء من زاوية تسهل لهم كيف يتعاملون معها بنجاح وليس من زاوية القلق  
والهم حول ما الخطأ الذى يمكن أن يحدث».

### التدفق: الأسس العصبية البيولوجية للتمييز

لقد وصف أحد المؤلفين هذه اللحظات عندما يكون عمله فى قمته أو فى  
أفضل حالاته فقال «انت نفسك تكون فى حال من النشوة إلى الدرجة التي تشعر  
انك لم تمر بمثل هذه اللحظة من قبل، لقد خبرت هذا الوقت مرة ومرة وليس  
هناك ما افعله إزاء ما يحدث. إننى فقط اجلس والاحظ فى حال من الرهبة  
والدهشة والهيبة حيث يحدث الانسياب من نفسه».

وبشبه هذا الوصف إلى حد كبير الأوصاف التي يدلى بها الاف من الرجال  
والنساء المتباينين من متسلقى الجبال وابطال الشطرنج والجراحون ولاعبى كرة  
السلة والمهندسون والمديرون وحتى الكتبة من الموظفين عندما يخبرون لحظة من  
النشاط المحموم. والحال التي يصفونها تسمى «التدفق» Flow كما اسماء  
ميهاى كسكزنتيمهالى Mihaly Csikszentimihaly عالم النفس فى جامعة  
شيكاغو الذي جمع مثل هذه التقارير التي كتبت عن ذروة الأداء خلال عقدين  
من الزمان. ويعرف الرياضيون هذه الحال من الرشاقة Grace باعتبارها  
المنطقة التي يأتى فيها التميز بلا مجهود ويختفى الجمهور والمنافسين فى  
استيعاب سعيد ثابت للحظة. وقد قالت ديانا رف ستنروتر - Diane Roffe  
Steinrotter التي نالت الميدالية الذهبية فى الإنزلاق على سطح الماء Skning  
فى الألعاب الأولمبية الشتوية عام ١٩٩٤ قالت بعد أن انتهت دورتها فى سباق  
الإنزلاق إنها لم تتذكر شيئاً سوى إنها غارقة فى الإسترخاء ولقد شعرت  
اننى كالشلال».

والتدفق حالة من حالات الذكاء الوجدانى فى أحد تجلياته. وربما يمثل  
التدفق الغاية القصوى أو الدرجة النهائية فى توظيف Harnessing الإنفعالات  
فى خدمة الأداء والتعليم. وفى التدفق لا تستوعب الانفعالات وتجدول فقط بل  
توظف بنشاط وإيجابية وتنسيق مع العمل الذى يباشره الفرد. وعندما نكون فى  
حالة ملل أو سأم Ennui من الاكتئاب أو فى حال من التهيج القلق فهذا معناه  
نضوب التدفق أو عدم وجود الفرصة لحدوثه. ويعد التدفق (حتى التدفق القليل

## ~~~~~ الوحدة الخامسة ~~~~~

او المعتدل) خبرة خاصة بكل فرد تحدث من وقت لآخر، خاصة عندما يؤدي الفرد عند أقصى درجات الأداء، او عندما يصل إلى مستويات أعلى من مستوياته المعتادة او السابقة.

والتدفق خبرة من النوع الراقى، والعلامة المميزة للتدفق هي الشعور بالسرور التلقائي حتى النشوة او الغبطة. ولأن التدفق يشعر الفرد بالسرور فإنه يعتبر مكافأة تدعيمية، انه الحالة التي يستغرق فيها الناس كلية فيما يقومون به من اعمال موجهين أقصى درجات الإنتباه غير الموزع على العمل، بينما يكون الوعي مصاحباً للعمل. وفي الحقيقة فإن التقطع الذي يمكن ان يحدث يعكس إلى اى مدى يكون التركيز الحادث، حيث يقول الفرد لنفسه إننى كنت اعمل على نحو مدهش، ويصبح الانتباه مركزاً على العمل وينخفض الوعي بالزمان والمكان. فالجراح على سبيل المثال يستدعى او يتذكر العملية المتحدية التي كان خلالها في حالة تدفق عندما اكمل او اتم العملية.

ان التدفق في أحد جوانبه حاله من نسيان الذات Self - Forgetfulness وهى عكس التأمل والشعور بالهم. وبدلاً من الضياع في الانشغالات العصبية فإن الناس في حالة التدفق يكونون مشغولين بالكامل في العمل الذي بين ايديهم حتى أنهم يفقدون كل وعيهم بذواتهم مسقطين كل الانشغالات الصغيرة او البسيطة في الحياة اليومية. وفي هذا المعنى تكون لحظات التدفق لا ذات فيها Egoless او يضعف فيها الشعور بالذات. وعلى النقيض فالناس في حال التدفق يكشفون او يفصحون عن تحكم دقيق لما يقومون به، ان استجاباتهم تنسجم بالكامل مع مطالب العمل. وعلى الرغم من ان الناس يؤدون عند أقصى درجات الأداء (الذروة) عندما يتدفقون فإنهم لا يكونون مهتمين وهم يفعلون ذلك، بأفكار النجاح أو الفشل، ان البهجة الحقيقية للعمل في حد ذاتها هي التي تدفعهم وتثير حماسهم.

ان هناك طرقاً عديدة للدخول في حال التدفق، واحدة منها هي التركيز العمدى بانتباه شديد على العمل الذي بين يدي الفرد، لأن جوهر التدفق هو حالة من التركيز العالى. وعندما يبدأ التركيز فإن العملية تسير في مسارين : الأول ويتكفل بتقديم الراحة او التخفيف من الاضطراب الانفعالى، أما الثانى فييسر القيام بالعمل من غير مجهود كبير.

## ~~~~~الدافعية - التحكم الذاتي - القدرة على تأجيل الاشباع~~~~~

والدخول إلى هذه المنطقة (منطقة التدفق) يمكن أيضاً أن يحدث عندما يجد الناس عملاً يملكون مهارة أدائه وينشغلون به وينغمسون فيه على المستوى الذى يستثمر قدراتهم إلى أقصى درجة. وكما اخبر كسكزنتيمهالى «يبدو أن الناس يركزون بشكل افضل عندما تكون المطالب والواجبات التى عليهم أكثر قليلاً من المعتاد، وبذلك يكونون قادرين على العطاء أكثر من المعتاد أيضاً، وأما إذا كانت المطالب أقل بكثير من إمكانياتهم أو مما يتوقعون فإنهم يشعرون بالملل. كما انه إذا كان امامهم الكثير جداً مما ينبغي أن يقوموا به فإنهم يصبحون قلقين. والتدفق يحدث فى تلك المنطقة الجدلية بين الملل والقلق، أى أن التدفق يرتبط بالحال التى تكون فيها المطالب فى الحجم «المتوسط أو حتى المتحدى» الذى يدفع الفرد بعيداً عن الملل، ولكنها لا تصل إلى الحجم «الكبير جداً» الذى يمكن أن يثير لدى الفرد القلق.

أن التدفق حال بعيدة عن الثبات الانفعالى، وهى مشبعة إلى أقصى درجة بمشاعر اللذة والنشوة وهذه النشوة يبدو أنها تحدث كمنتج تابع أو ثانوى لتركيز الانتباه، والذى يعتبر مطلباً اولياً وسابقاً للتدفق، وفى الحقيقة فإن التراث الكلاسيكى من التقاليد التأملية ملئ بحالات من الاستيعاب أو الاندماج تجبر وكأنها سعادة أو بهجة Bliss نقية أو خالصة. أن التدفق لا يستحث بقدر ما يستحث بالتركيز الشديد.

وملاحظة شخص ما فى حالة تدفق تعطيك الانطباع بأن الصعب أصبح سهلاً وأن أداء الذروة أصبح طبيعياً وعادياً، ويتوارى هذا الانطباع مع ما يجرى داخل المخ حيث يتكرر هذا التناقص الظاهرى، فأكثر الأعمال تحدياً يتم عملها باستنفاد الحد الأدنى من الطاقة العقلية. وفى حالة التدفق يكون العقل فى حالة سكون وتتوافق حالة إثارته وكفه مع مطالب اللحظة، وعندما ينشغل الناس فى أنشطة تأسر إنتباههم بلا مجهود فإن أدمغتهم تهدأ بمعنى أن هناك تقليل فى الإثارة اللحائية. وقد لوحظ هذا الاكتشاف وهو أن التدفق يتبع محاولة إقتراب الناس من الأعمال المتحدية فى مجال معين سواء كان العمل هو اللعب أمام لاعب ماهر فى الشطرنج أو حل مشكلة رياضية معقدة، والتوقع أن مثل هذه الأعمال المتحدية سوف تتطلب المزيد من النشاط اللحائى وليس القليل، ولكن مفتاح التدفق هو أنه يحدث فقط عندما نصل إلى قمة القدرة، وعندما يتم تدريب المهارة جيداً، وعندما تكون الدوائر العصبية كفاءة.

## ~~~~~ الوحدة الخامسة ~~~~~

وينتج التركيز المجهّد - التركيز المثلّ بالهم - تنشيطاً لحائياً متزايداً والحركات التي تؤدي بمهارة تتطلب جهداً مخيئاً أقل بالقياس إلى الحركات حديثة التعلم أو التي لازالت صعبة الأداء. وعندما يعمل المخ عند مستوى أقل من الكفاءة بسبب التعب أو العصبية كما يحدث في نهاية يوم طويل وشاق فإن دقة الجهد اللحائي تتأثر سلبياً، مع إثارة نشاط مناطق لحائية أكثر مما يتطلب الأمر وهي حالة عصبية يخبرها الفرد بانزعاج، وهو نفس الأمر الذي يحدث في الملل. ولكن عندما يعمل المخ عند ذروة الكفاءة كما في التدفق فإنه توجد هناك علاقة دقيقة بين المناطق النشطة ومطالب العمل. وفي هذه الحال - حتى في حالة العمل الشاق المجهّد - يبدو العمل منعشاً أو مجدداً للنشاط وليس مغرقاً أو مثيراً للضيّق.

### التعلم والتدفق: نموذج جديد في التربية

ولأن التدفق يحدث في المنطقة التي يتحدى فيها العمل قدرات الناس، فإن قدراتهم تستجيب للتحدي وتزيد حتى تصل إلى مستوى التدفق، وإذا كان العمل أو المهمة بسيطة جداً فإنه يكون مملاً، وإذا كان متحدياً بدرجة كبيرة فإن النتيجة تكون قلقاً بدلاً من أن تكون تدفقاً. ويمكن أن ندعى أن السيادة أو السيطرة في حرفة أو مهارة تنبع من خبرة التدفق من حيث هي الدافعية العالية للوصول إلى حل أفضل، أيا كانت طبيعة النشاط سواء عزف الكمان أو في كتابة مقال فهي في النهاية جزء من خبرة البقاء في حالة التدفق.

وفي الحقيقة فإن التدفق لن يأتي إلا للمهيئين له، ففي دراسة عن مائتين (٢٠٠) من الفنانين لمدة ثمان عشر سنة بعد أن تركوا ممارسة الفن في المدرسة، وجد «كسكز تيمهالي» أن الذين كانوا في أيام دراستهم يتذوقون بهجة الرسم هم أنفسهم الذين أصبحوا فنانين لامعين. والذين كانوا مدفوعين في الفن المدرسي بأحلام الشهرة والثروة هم الذين انجرفوا بعيداً عن الفن بعد التخرج. وقد استنتج كسكز تيمهالي أن الرسامين ينبغي أن يرسموا في كل الحالات «وفي كل الظروف»، وإذا ما أخذ الرسام في الاندهاش أمام اللوحة وتساءل بكم سيبيعها أو انشغل بالانتقادات التي ستوجه إليه، فإنه لن يكون قادراً على المضي قدماً إلى الوسائل الأصيلة. والانجازات الإبداعية بصفة عامة تعتمد على الاندماج الذهني في موضوع واحد.



## ~~~~~الدافعية - التحكم الذاتي - القدرة على تأجيل الاشباع~~~~~

وكما ان التدفق متطلب للتمكن من الحرفة او المهنة او الفن فإنه كذلك فى التعلم، فالطلاب الذين يصلون إلى التدفق عندما يدرسون فإنهم يؤدون بشكل افضل بعيداً تماماً عن إمكانياتهم كما تقاس باختبارات التحصيل. ففي إحدى الدراسات رتب الطلبة الملتحقين بالمدرسة الثانوية الخاصة بالعلوم فى شيكاغو ودهم من بين أعلى ٥% من اصحاب الجامعات العالية فى اختبار للرياضيات. وصنفوا إلى مجموعتين، مجموعة مرتفعة التحصيل ومجموعة منخفضة التحصيل. وكان البحث ينصب على الطريقة التى يمضى بها الطلبة اوقاتهم. وقد تم مراقبة ذلك بأن كلف كل طالب بأن يحمل جهازاً ينبهه فى اوقات عشوائية خلال اليوم ليكتب ماذا يفعل وكيف كان مزاجه؟ وليس من المدهش أن الطلبة منخفض التحصيل قضوا حوالى ١٥ ساعة فقط فى الأسبوع فى الدراسة فى المنزل، وهذا مقداراً اقل من الـ (٢٧) ساعة فى الأسبوع التى قضاهها الطلبة مرتفعي التحصيل. وقد امضى منخفضي التحصيل معظم الساعات التى لم يكن يدرسون فيها فى الإجتماعيات وقضاء الوقت مع الأسرة والأصدقاء. وعندما حلت امزجتهم ظهرت نتيجة واضحة وهى أن كلاً من مرتفعي ومنخفضي التحصيل قضوا وقتاً كبيراً خلال الأسبوع شاعرين بالملل من الأنشطة كمشاهدة التلفزيون الذى يشكل تحدياً لقدراتهم، ولكن الخلاف المفتاحى أو الهام كان فى خبرتهم للدراسة فبالنسبة لمرتفعي التحصيل اعطتهم الدراسة السرور والتحدى المؤديان للتدفق فى ٤٠% من الساعات التى قضوها، اما بالنسبة لمنخفضي التحصيل فقد انتجت الدراسة تدفقاً فى ١٦% فقط من الوقت، وأكثر من ذلك فقد اسلمتهم للقلق الناتج عن المطالب الزائدة بالنسبة لقدراتهم. وقد وجد منخفضي التحصيل سرورهم وتدفعهم فى الاتصالات الإجتماعية وليس فى الدراسة. وباختصار فإن الطلبة الذين انجزوا إلى مستوى إمكانياتهم الأكاديمية وما بعدها كانوا أكثر حرصاً على الدراسة لأنها تضعهم فى حالة التدفق، ولكن للأسف فإن منخفضي التحصيل يفشلهم فى تطوير وتنمية مهاراتهم - التى يفترض أن تضعهم فى حالة تدفق - قد خسروا متعة الدراسة، وكذلك قد خاطروا بتحجيم مستوى المهام أو الأعمال الذهنية التى كان يمكن أن تكون ممتصة لهم فى المستقبل.

## ~~~~~ الوحدة الخامسة ~~~~~

ان هاورد جاردنر Howard Gardner عالم النفس فى هارفرد الذى نمي نظرية فى الذكاء متعدد (الأبعاد) يرى التدفق والحالات الإيجابية التى تصوره كجزء من أكثر الطرق الصحية لتعليم الأطفال وتدفعهم من الداخل بدلاً من حفضهم بالعقاب أو بالوعد بمكافأة. إننا ينبغي أن نستخدم حالات الأطفال الإيجابية لنجرهم إلى التعلم فى الميادين التى يمكن أن ينموا فيها كفاءاتهم. وقد قال جاردنر «أن التدفق حال داخلية تدل على أن الطفل منشغل فى عمل يعتبره صحيحاً، وعندما يشعر الأطفال بالملل من المدرسة فإنهم يتعاركون أو يمثلون، وعندما يغمرون بالتحدى يشعرون بالقلق نحو أعمالهم المدرسية، ولكنك تتعلم عند أقصى درجات التعلم عندما يكون لديك شئ ما تعتنى به ويمكنك أن تحصل على السرور من حالة الاندماج به».

والاستراتيجية التى تستخدم فى كثير من المدارس التى وضعت نموذج جاردنر فى الذكاء المتعدد موضوع التنفيذ يعتمد على تحديد بروفيال الطفل فى الكفاءات الطبيعية، وتحاول أن تستفيد من أوجه القوة كما تحاول أن تتناول «أو تعالج» أوجه الضعف. والطفل الذى يكون موهوباً فى الموسيقى أو الحركة - مثلاً - سوف يدخل إلى حالة التدفق بسهولة أكبر فى هذا المجال من الذين هم أقل قابلية. ويمكن أن تساعد معرفة الصفحة النفسية للطفل المعلم على الأهتمام إلى السبيل أو الوسيلة التى يقدم بها الموضوع للطفل، وأن يقدم الدروس من المستوى العلاجى إلى المستوى العالى والمرتفع - والذى يحتمل أن يوفر التحدى الأمثل (الأقصى). وعندما نضع ذلك فأننا نجعل التعلم أكثر بهجة وأقل خوفاً وأبعد ما يكون عن الملل. والأمل هو أن الأطفال عندما يصلون إلى حالة التدفق فى التعلم يتشجعون فى أن يقابلوا التحديات فى المجالات الجديدة.

وبصورة أكثر عمومية يوحى نموذج التدفق أن التفوق فى التحصيل لأى مهارة أو لأى معلومات ينبغي أن يحدث بيسر وبشكل طبيعى عندما يوجه الطفل إلى المناطق التى ينشغل بها بشكل تلقائى، وبالتالي يميل إلى حبها والشغف بها. وهذه العاطفة الأولية يمكن أن تكون البذرة الأساسية لمستويات عالية من التحصيل والانجاز عندما يتحقق الطفل. أن متابعة الميدان مهما كان نوعه أو طبيعته، رقص كان أم رياضات أو موسيقى هو مصدر متعة من خلال حالة التدفق. وعندما يأخذ الفرد زمام المبادرة فى دفع حدود قدرته إلى أعلى حتى

~~~~~الدافعية - التحكم الذاتي - القدرة على تأجيل الإشباع~~~~~

يبقى حالة التدفق تصبح هذه الحالة دافعاً أولياً أو محركاً أساسياً للوصول إلى أداء أحسن، فضلاً عن شعوره بالرضا والسعادة. وهذا بالطبع نموذج أكثر إيجابية للتعليم والتربية مما نقابله في المدارس من التوجهات والممارسات التي تجعل الطلبة يقضون ساعات لا نهائية من الملل ويتخللها لحظات من القلق الشديد. أن متابعة التدفق خلال التعلم أكثر إنسانية وطبيعية من ناحية وأكثر احتمالاً أن تكون طريقاً فعالاً في أن تشجذ الإنفعالات وتوجهها في خدمة التربية من ناحية أخرى.

وهذا الحديث يتناول بصفة عامة كيف نجدول الانفعالات نحو نهاية إنتاجية في استعداد رئيس، سواء كان في التحكم في الاندفاعات أو في تأجيل الإشباعات أو تنظيم امزجتنا حتى نيسر التفكير بدلاً من أن نعوقه، وحيث تدفعنا الانفعالات في هذه الحال إلى أن نستمر في المحاولة والمحاولة مرة أخرى في مواجهة النكسات، أو أن نجد الطرق لندخل إلى حالة التدفق، وبالتالي نؤدي بشكل أكثر فاعليه. وكل ذلك يدل على قوة الإنفعالات في توجيه الجهد الفعال.

من الوحدة الخامسة
ملاحظات:

| ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية) | معلومات جديدة بالتسجيل |
|-----------------------------------|---|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| أسئلة | التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون
كلمات (جرافيا) |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

~~~~~الدافعية - التحكم الذاتي - القدرة على تأجيل الإشباع.

## نشاط (٢) — « نظره شخصية على الدافعية والتحكم في الذات وتأجيل الإشباع »

المواد المستخدمة في النشاط :

المواد الآتية متضمنة في هذا الملف ،

- استمارات الأنشطة الخاصة بالدافعية (شكل ١/٢) والخاصة بالتحكم في الذات (شكل ٢/٢) والخاصة بتأجيل الإشباع (شكل ٣/٢).

### مقدمة:

صمم هذا النشاط ليساعد أعضاء جماعة الدراسة على مناقشة ميولهم المرتبطة بالدافعية وبالتحكم في الذات وتأجيل الإشباع. وعلى كل عضو أن يختار إستمارة نشاط معينة وأن يملأها وأن يشارك بها في جماعة صغيرة، وأن تختار الجماعة أن تركز على جانب مفرد من الاستعداد الرئيس.

وكل إستمارة نشاط تدعوك أولاً لأن تفحص خبراتك الشخصية لجانب معين من الاستعداد الرئيس - الدافعية أو التحكم في الذات أو تأجيل الإشباع - ثم تركز في التطبيقات في حجرة الدراسة.

وعندما تنتهي من إستمارات العمل فإن أعضاء جماعة الدراسة قد يناقشون كيف ينقلون هذه الأفكار إلى حجرة الدراسة، وماذا يفعلون حالياً لتنمية هذه المهارات الخاصة؟ وماذا يمكن أن يفعلوه أيضاً؟

## الوحدة الخامسة

### شكل رقم ١/٢

#### الدافعية

ان القدرة على إثارة الدافعية عند الشخص والاستمرار رغم النكسات  
مكون اساس من مكونات الذكاء الوجداني.

#### فكر فيما يتعلق بنفسك:

- ١- فكر في الوقت الذي نجحت فيه رغم النكسات وذلك بفضل الشغف أو التفاؤل أو الاصرار. صف الموقف.
- ٢- ما الذي مكنك من ان تحقق النجاح وان ترتفع فوق العوامل المعيقة؟
- ٣- فكر في الأعمال التي أراجأتها. ماذا الذي جعلك تظن انها صعبة على القيام بها؟ وما عساه ان يثير دافعتك لكي تواجهها؟

#### فكر فيما يتعلق بطلابك:

- ١- فكر في الوقت الذي نجحت فيه رغم النكسات وذلك بفضل الشغف أو التفاؤل أو الاصرار. صف الموقف.
- ٢- كيف تشخص الفروق بين طلابك فيما يتعلق بمبادئ العمل؟ وما العوامل التي قد تفسر هذه الفروق؟
- ٣- بأي الطرق تعمل التفاعلات في حجرة الدراسة على تنمية مبادئ العمل عند الطلاب؟

#### إتخاذ إجراء:

اختر احد الطلبة من الذين يواجهون صعوبة في عمل بالصف، او من الذين يثابرون عندما يصبح العمل صعباً. تكلم مع الطالب لتزيد وعيه بالانفعالات المرتبطة بالدافعية، ولتحدد كيف يدرك الموقف. إعمل مع الطالب لتنمية مجموعة من الاستراتيجيات لبدء العمل أو الاستمرار فيه. قابل الطالب بانتظام لتناقش معه التقدم والاستبصارات والنتائج المرتبطة بهذا الجهد.

~~~~~الدافعية - التحكم الذاتي - القدرة على تأجيل الإشباع~~~~~

شكل رقم ٢/٢

التحكم فى الذات

مقاومة الاندفاعية من جذور التحكم فى الذات الإنفعالية لأن كل الأنفعالات تؤدي إلى الإندفاع فى الفعل.

فكر فيما يتعلق بنفسك:

- ١ - فكر فى الوقت الذى قاومت فيه الإندفاعية. صف الموقف
- ٢ - ما الذى تظنه أو تشعر به أنه من العوامل المسهمة فى قدرتك على فعل ذلك؟
- ٣ - تأمل فى الأوقات التى خضعت فيها للإندفاعية. ما الذى تظنه أو تشعر أنه قد أثر على عدم قدرتك على المقاومة؟

فكر فيما يتعلق بطلابك:

- ١ - فكر فى كيف تعلم طلابك، كيف يقاومون الإندفاعية؟ ما الفرص الموجودة فى المنهج التى تخدم هذا الهدف؟ فكر فى أمثلة معينة لتنمية درس تعاونى، لعب الدور، مناقشة جماعية علنية فى حجرة الدراسة.
- ٢ - فكر فى التراث الخاص بالأطفال والذى يمكن أن يستخدم فى تعليم الطلاب التحكم فى الذات، مثلاً فى كتاب الضفدع والعجوز هناك قصة عن البسكوت والتى اكتشف الاثنان فيها مفهوم التحكم فى الذات. إعمل قائمة بكتب الأطفال والتى يمكن أن تستخدم فى تعليم التحكم فى الذات أو تأجيل الإشباع متضمنة عنوان الكتاب والموضوع المعنى.

إتخاذ إجراء:

شارك مع الطلاب فى اعداد قائمة من قوائم القصص الخاصة بتأجيل الإشباع التى عملتها. واسأل الطلاب لماذا يظنون أن تأجيل الإشباع أمر هام. وفر دعماً للحديث عن الاستراتيجيات التى يستخدموها أو يستطيعون استخدامها للتحكم فى الذات أو لتأجيل الإشباع.

اقترح على الطلاب أن يعملوا فى مجموعات من اثنين إلى أربعة لابتداع قصص مع أمثلة - عن التحكم فى الذات أسأل الطلاب أن يتخيلوا اجتماع ليلى يجتمع فيه المؤلفون مع الأكباء وأفراد من المجتمع.

شكل رقم ٢/٢

تأجيل الإشباع

ان تأجيل الإشباع مهارة مفتاحية للنجاح فى الحياة. والطلاب الذين استطاعوا تأجيل إشباعاتهم مبكراً فى الحياة حصلوا على درجات اعلى فى الاختبارات وهم اكثر تأكيداً لذواتهم ولهم اصدقاء اكثر.

فكر فيما يتعلق بنفسك:

- ١- فكر فى الوقت الذى استطعت فيه ان تؤجل الإشباع.
- ٢- ما الذى تعتقد انه ممكنك من ان تؤجل الإشباع على الرغم من الإغراء؟
- ٣- اكتب قائمة بالمواقف التى يعتبر تأجيل الإشباع فيها امراً حيوياً، ولماذا كانت هذه القدرة هامة؟

فكر فيما يتعلق بطلابك:

- ١- كيف يستطيع المعلمون أو الآباء ان يعلموا الطلاب ان يؤجلوا الإشباع؟ مثلاً أحد الآباء علم بناته كيف تستخدمن إستمارة تسجيل انفاقهن ليتعلمن كيف ينظمن انفاق مصروفهن الشخصى، وتعلمن كيف يملأن الاستمارة كل شهر حتى يحصلن على مصروف الشهر التالى. وفى الكلية تفكر الآن البنات كيف اصبح من السهل عليهن ان يؤجلن الإشباع وان ينتظرن الدخل حتى يفكرن فى الانفاق، لأن إستمارة تسجيل الانفاق او تنظيم الانفاق علمتهن قيمه النقود.
- ٢- اكتب قائمة بأمثلة من المنهج التى تتناول موضوع تأجيل الإشباع، او المواضيع من المنهج التى ينبغى فيها تناول تأجيل الإشباع.

إتخاذ إجراء:

اسأل الطلاب عن الأوقات التى استطاعوا فيها تأجيل الإشباع، وادعهم لشرح التجربة وكيف كانت؟ وما الحديث الداخلى الذى دار بين كل منهم؟ وماذا كانت النتيجة؟

اسأل الطلاب أيضاً لى يعدوا قائمة بالمواقف التى تستدعى تأجيل الإشباع. وأن يذكروا عن طريق الإسقاط ما عساها ان تكون النتائج فيما لو لم يؤجلوا الإشباع فى هذه المواقف.


~~~~~الدافعية - التحكم الذاتي - القدرة على تأجيل الاشياء~~~~~

## « التدفق » Flow

نشاط (٣)

المواد المستخدمة في النشاط :

المواد الآتية متضمنة في هذا الملف ،

○ قراءة حول التعلم والتدفق.

مقدمة :

لقد خبرنا جميعاً لحظات كنا فيها في حالة «تدفق» Flow كما خبرنا أيضاً حالات التوقف. وهذا النشاط صمم ليساعدك على أن تكتشف مفهوم التدفق، كما وصفه الآخرون، وتفحصه في حياتك الخاصة. وبعد قراءة الفقرة الخاصة بالتعلم والتدفق فإن أفراد الجماعة يمكن أن يستخدموا دليل المناقشة ليدونوا أفكارهم كل على حده وليركزوا على المناقشة الجماعية أيضاً.

التعلم والتدفق :

ما التدفق ؟

لقد كتب ميهالي كسكز تميميهالي (Mihaly Csiksgentmihalyi) عالم النفس في جامعة شيانغو عام ١٩٩٠ عما يجعل الحياة تستحق أن نعيش. وفي كتابه، «التدفق - سيكولوجية الخبرة المثلى»، فحص ولخص نتائج عقود من البحث في الجوانب الإيجابية للخبرة الإنسانية - تلك الأوقات التي يتحدث الناس فيها عن مشاعر الإبداع والتركيز والاستمتاع العميق. وهو يفترض أن ما يجعل الخبرة مشبعة على نحو أصيل هي حال من الوعي التي يسميها «التدفق». ماذا يشبه التدفق :

والوصف الآتي من كتاب كسكز تميميهالي ١٩٩٣ عن الذات المتطورة ويعتمد على مقابلات أجريت مع عدد من الفنانين.

عندما يبدأ الرسم يعطى متعته فإن الرسامين لا يستطيعون أن ينتزعوا أنفسهم بعيداً عنه. أنهم ينسون في هذه الحال الطعام وإشباع الجوع والواجبات الإجتماعية والزمن والتعب طالما أنهم مندمجين في العمل. ويبقى

## ~~~~~ الوحدة الخامسة ~~~~~

هذا الافتتان ظالماً ان الصورة لم تكتمل بعد. وإذا ما أنتهت فإن الفنان يديرها إلى الحائط ويبدأ في توجيه إنتباهه إلى لوحة جديدة. ويبدو واضحاً ان ما يثير متعة الفنان الرسام ليس التوقع بأن تكون الصورة جميلة ولكن ما يثيره هو عملية الرسم في حد ذاتها.

ذهب «كسكز نتميهالى» إلى أن العديد المتباين من الأنشطة يمكن ان يستحث حالة «التدفق».

ان هناك تبايناً كبيراً من الأنشطة الممتعة تشترك في بعض الصفات العامة. فإذا سألنا لاعبة النضس عما تشعر به إذا ما سارت المباراة كما تحب، فإنها ستصف حالة عقلية شبيهة جداً بالوصف الذي يشعر به الرسام عندما يكون مندمجاً في الرسم، أو العازف الذي يعزف قطعة صعبة من الموسيقى. ويبدو أيضاً ان مشاهدة مسرحية جيدة أو قراءة كتاب مثير تنتج نفس الحال الذهنية. إننى أسمى هذه الحال بالتدفق لأن العديد من المستجيبين وصفوا تجربتهم كيف كانت ممتعة، إنهم يشعرون كما لو كانوا محمولين فوق تيار، ويشعرون ان كل شئ يتحرك بنعومة وبلا مجهود.

وعلى عكس المتوقع فإن التدفق عادة لا يحدث أثناء لحظات الاسترخاء وفي وقت الفراغ، ولكنه يحدث عندما يكون الفرد مندمجاً في اداء عمل صعب، عمل من شأنه ان ينمى قدراتنا العقلية والجسمية، عمل في مهمة متحدية نصل من خلاله إلى الذروة. وان يعلم الإنسان ابنه الحروف الهجائية فهو نوع من الخبرة تشمل وجودنا الكلى في نوبة منسجمة من النشاط وتتركنا بعيداً عن القلق وعن الملل اللذين يلونان الكثير من حياتنا اليومية.

وعندما يكون التحدى كبيراً نستخدم كل المهارات الشخصية إلى أقصى درجة ممكنة، وبذلك نخبر هذه الحالة النادرة من الوعي. والعرض الأول من التدفق هو تضيق مدى الانتباه ليقترصر على هدف محدد واضح، نشعر بالاندماج فيه والتركيز عليه، ونعرف ما ينبغي ان يفعل نحوه، ونحصل على عائد أو تغذية راجعة مباشرة بقدر ما يكون أداؤنا جيداً. فلاعب التنس يعرف بعد ان يضرب الكرة ما إذا كانت ستذهب إلى المكان الذي يقصده ويريده، وعازف البيانو بعد كل ضربة على مفاتيح الجهاز يعرف ما إذا كانت هذه هي الضربة الصحيحة، وحتى في العمل الممل ما ان يأتى التحدى ويتساوى مع مهارة

~~~~~الداهية - التحكم الذاتي - القدرة على تأجيل الاشباع

الشخص وتتضح الأهداف فإنه يمكن أن يصبح عملاً مثيراً وباعثاً على الإندماج.

كيف يفصح التدفق عن نفسه في حجرة الدراسة؟

وطبقاً لـ «دانيال جولمان» ١٩٩٥ Daniel Goleman يكون تهيئتنا للدخول في حالة التدفق نوع من الذكاء الوجداني في أحسن حالاته. وربما يمثل التدفق الدرجة القصوى من كبح الإنفعالات ليكون ذلك في خدمة الأداء والتعلم.

وطبقاً لـ هوارد جاردنر Howard Gardner يجب علينا أن نستفيد من حالات الأطفال الإيجابية لنستدرجهم إلى التعلم في الميادين التي يستطيعون أن ينموا فيها كفاءاتهم. أن التدفق حالة داخلية وتشير إلى أن الطفل قد اندمج في عمل صحيح (مقتبس من جولمان ١٩٩٥).

دليل المناقشة: التدفق



- ☐ فكر في خبرات التدفق لديك. اكتب قائمة بالأنشطة التي تسمح لك بالدخول إلى حالة التدفق أو التي يتحمل أن تخبر من خلالها حالة التدفق. قارن هذه القائمة بالقوائم التي يكتبها الآخرون. ما أوجه التشابه بين قائمتك وقوائم الآخرين؟ وما أوجه الاختلاف؟
- ☐ صف واحدة من هذه الخبرات بتفصيل أكثر.
- ☐ ما مدى حدوث خبرة التدفق في عملك؟ وما الظروف التي تدعم هذه الخبرة وتشجع على حدوثها؟
- ☐ كيف يمكنك أن تهيئ الظروف التي تدعم حدوث خبرة التدفق للطلاب في حجرة الدراسة.

وسع آفاق تعلمك :

- ☐ اشرح مفهوم التدفق للطلاب «اسألهم أن يصفوا التدفق شفهيًا أو تحريريًا».
- ☐ فكر في عقد اجتماع للأسانذة يركز على التدفق وعلى خبرات التدفق، وكيف يمكن للمدرسة أن توفر الشروط التي تدعم وتشجع على حدوث التدفق للطلاب في حجرة الدراسة.

~~~~~ الوحدة الخامسة ~~~~~  
ملاحظات:

| ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية) | معلومات جديدة بالتسجيل                              |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------|
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
| أسئلة                             | التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون<br>كلمات (جرافيا) |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |

~~~~~الدافعية - التحكم الذاتي - القدرة على تأجيل الاشباع،

نشاط (٤) - قراءة وتأمل: «بناء المرونة لدى الطلبة»

المواد المستخدمة في النشاط :

المواد الآتية متضمنة في هذا الملف .

○ «بناء المرونة عند الطلبة» لريتشارد ساجور.

مقدمة:

أن المربين مطالبون بأن يبنوا المرونة عند الطلاب في مواجهة التحديات الشخصية والاجتماعية، وهذا النشاط يتضمن مقالاً كتبته ريتشارد ساجور (Richard Sagor) يؤكد فيه على الدور الذي ينبغي أن تلعبه المدرسة في بناء المرونة لديهم.

وقبل أن تقرأ مقالة ساجور تأمل في أمور الطلبة الذين نصفهم بأنهم «مرنون» والسمات الخاصة لديهم التي تساعد على ترقية أو تنمية المرونة. وعندما تقرأ قارن بين افكارك الخاصة وبين افكار ساجور. بعد هذه القراءة للمقال يمكن لأفراد الجماعة أن يستخدموا دليل المناقشة، وإما أن يسجلوا افكارهم كل على حده أو أن يركزوا على المناقشات الجماعية أو على الاثنين معاً.

دليل المناقشة: بناء المرونة عند الطلاب

- ☐ ما الاستبصارات التي كسبتها حول المرونة من قراءتك لمقال ساجور؟
- ☐ كيف تؤثر المرونة في مفهوم الذات وفي تقدير الذات؟
- ☐ ما الفرص التي توجد على مستوى المدرسة والصف الدراسي وفي المنهج المدرسي لبناء المرونة عند الطلبة.
- ☐ ما الخطوات التالية الأخرى التي تتخذها لتساعد الطلبة لكي يكونوا أكثر مرونة؟
- ☐ كيف يمكن أن تستخدم قائمة ممارسات بناء المرونة؟

الوحدة الخامسة

بناء المرونة عند الطلبة*

يجب على المدرسة أن توفر لشبابنا خاصة هؤلاء المعرضون للخطر الخبرات التي تبني لهم مخزونهم من المرونة .

لماذا يستطيع بعض الشباب أن يتغلب على المشكلات التي تعترضه أثناء فترة الطفولة لكي يصبح شاباً سعيداً متجهاً ففى وجه الكثير من العقبات كيف استطاع هذا الشباب ليس فقط أن يستمرروا، ولكن أن يستمروا ناجحين موفقين؟ والمصطلح الذى يستخدم على نحو متزايد لوصف العامل الحاسم فى ذلك هو أن هؤلاء الشباب يملكون المرونة. ويمكن أن ينظر إلى المرونة وكأنها جسم مضاد أو مصل يملكهم من أن يدفعوا عن أنفسهم هجمات المنتقدين لهم التي كان يمكن أن توقف حتى أكثر الشباب جلدأ. ومن الواضح أنه لا أحد أن يتشكك فى قيمة إعطاء هؤلاء الأطفال - خاصة من هم معرضين للخطر والمتاعب - مثل هذا المصل أو هذا الجسم المضاد، ولكن هل نفع ذلك حقيقة؟ إن فى زيارتي لبعض المدارس النشطة تكونت لدى قناعة أن كل المدارس يمكن أن تلزم نفسها ببناء المرونة عند الطلبة.

ما المرونة؟

إننى أحدد المرونة بإعتبارها مجموعة من الصفات التي توفر للناس القوة والجلد لمواجهة العقبات الشاملة التي تعترض سبيل حياتهم. وما هى بعض تلك الصفات والخصائص التي تميز الأطفال المرنين عن غيرهم من الأطفال الآخرين من المعرضين للخطر؟ أن المرين المجربين ذوى الخبرة لديهم القدرة الحدسية على معرفة هؤلاء الأطفال. إننى غالباً ما أسأل المعلمين أن يصفوا لى الأطفال ذوى المرونة. وفيما يلى نجد أوصافاً نتجت عن عملية قدح ذهنى فى إحدى الورش لمجموعة من المعلمين حيث قالوا عن الأطفال المرنين إنهم: إجتماعيون متفائلون، نشطون، متعاونون، لديهم رغبة فى الاستطلاع (فضوليون)، يقظون، مساعدون لغيرهم، لديهم دقة فى المواعيد وجاهزون للتكيف. وليس من المدهش أن تكون تلك هى بعض الصفات التي تميز أصحاب الدافعية العالية، كما جاءت فى التراث (Pintrick & Schunk 1996).

~~~~~الدافعية - التحكم الذاتي - القدرة على تأجيل الاشباع،

وإثبات مثل هذه القائمة امر سهل، ولكن الصعب هو تحديد ما الذى يجعل طفلاً إستقصادياً (فضولياً) إيجابياً وإجتماعياً بينما يكون الآخر إنسحابياً سلبياً ولا إجتماعياً؟ وبينما لا نستبعد صورة الذات كأحد العوامل المهمة من ذلك فإننى اظن انها أكثر من ذلك. ولكى نصف الفرق بين الأطفال «المحتمل نجاحهم» والأطفال «والمحتمل فشلهم» فإننى إستخدم المجمع (CBUPO) من المصطلحات مشاعر الكفاءة Competence والانتماء Belonging والفائدة أو الجدوى Usefulness والفاعلية Potency والتفاؤل Optimism. وهذا المفهوم يلخص نتائج بحوث جلاسر ١٩٩٥ Glasser ، «وما ننح» و«باروث» Manning & Ba- ruth ١٩٩٥، ويلاج وآخرون ١٩٨٩ Weilage, et.al، وكذلك الفهم العام الشائع الذى يشير إلى أن الشباب الذين يتركون المدرسة كل يوم ويفترض انهم شاركوا فى خبرات معينة هم طلبة يتركون المدرسة متفائلين حول مستقبلهم التربوى والشخصى، وهذه الخبرات المفتاحية هى التى،

□ تعدهم بالبيئة القوية او الأصيلة للنجاح الأكاديمى (كفاءة) Compe-  
tence

□ تربهم انهم قد قيموا اعضاء المجتمع الذى يعيشون فيه (الانتماء) Be-  
longing

□ تدعم المشاعر بانهم قد فعلوا إسهماً حقيقياً لمجتمعهم (الفائدة او  
الجدوى) Usefulness.

□ تجعلهم يشعرون بالفاعلية (الفاعلية) Potency .

على العكس فإننا نعرف أن الطلبة الذين يشعرون بشكل منتظم بمشاعر  
الفضل والاغتراب وعدم الفائدة والعجز (وقد تدعم هذه المشاعر خلال خبراتهم  
المدرسية) عادة ما يكونون شباباً ضعيفاً فقير التجهيز لمواجهة المواقف المتنوعة.  
وغرس هذه المشاعر الإيجابية فى الطلبة سوف لا يأتى بالخطب الحماسية  
Peptalks او بصورة الذات الإيجابية، ولكن بالخبرات التربوية المخططة.  
وببساطة فإن علينا أن نبني فرصاً فى برنامج الطفل اليومى من شأنها أن تمكنه  
من أن يخبر مشاعر الكفاءة والانتماء والفائدة (الجدوى) والفاعلية والتفاؤل.

## ~~~~~ الوحدة الخامسة ~~~~~

### ماذا يمكن للمدرسة أن تفعله؟

ان العديد من لبنات البناء الخاصة بخبرة المدرسة الثرية (CBUPO) موجودة بالفعل في معظم المدارس. وفي الحقيقة فإننا إذا ما تعقبنا بعضاً من طلابنا الناجحين فإنه يحتمل جداً ان نلاحظ أنهم يشاركون في مثل هذه الأنشطة، وبدلاً من تنمية إستراتيجيات جديدة فإن علينا ان نكون أكثر تبصراً وروية نحو بعض الأشياء الطيبة التي عملناها بالفعل خاصة واننا نحتاج إلى ان نعرف لماذا يفيد بعض الطلبة من خبرات بناء المرونة ولا يفعل البعض الآخر؟ وإلى ان نبني إستراتيجيات لجعل هذه المشاعر القيمة متاحة لكل فرد.

ونقطة البداية للمدرسة هي قائمة المفهوم او المركب (CBUPO). وعندما كنت اعمل في مدرسة فإنني سألت المعلمين في جلسة قدح ذهني عن الممارسات التي يحتمل ان يكون لها دور فعال في بناء مشاعر الكفاءة والانتماء والجدوى والفعالية. وتأتج مثل هذا القدح الذهني غالباً ما تكون مثل ما اثبتناه في الشكل رقم (١).

### شكل رقم (١) قائمة بممارسات بناء المرونة

| سمات معززة | ممارسات تنظيمية تدريسية             |
|------------|-------------------------------------|
| فاعلية     | نتائج منطقية                        |
| كفاءة      | توقعات جيدة                         |
| جدوى       | تعلم الخدمات                        |
| جدوى       | تعلم تعاوني                         |
| انتماء     | جماعات بإشراف المعلم                |
| كفاءة      | تقدير أصيل                          |
| فاعلية     | مؤتمرات آباء بقودها الطلبة          |
| انتماء     | التدريب القائم على أسلوب تعلم مناسب |
| انتماء     | برنامج أنشطة                        |
| كفاءة      | حقائب تعليمية                       |



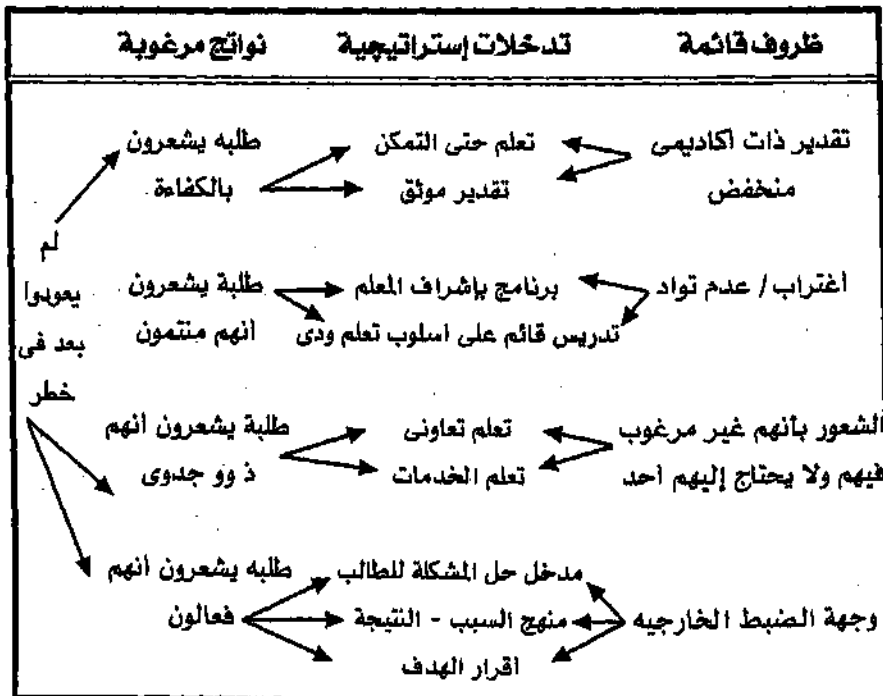
~~~~~الدافعية - التحكم الذاتي - القدرة على تأجيل الإشباع،

وبعد توليد مثل هذه القائمة فإن عمل أعضاء هيئة التدريس في المدرسة بعد ذلك هو النظر والتأمل في أساس عقلى لأنشطتهم خلال خريطة أو شبكة من العلاقات بين التدخلات والإستراتيجيات من ناحية والنتائج المتوقعة من ناحية أخرى. وغالباً ما تمضى هيئة العمل في المدرسة وقتاً يصل إلى أسابيع يتناقشون ويفكرون ويتفاوضون حول الأفكار حتى تظهر الصورة الأخيرة التى تمثل إجماعهم. ومن خبرتى أن الوقت الذى ينفق فى هذه العملية وقت أحسن انفاقه إلى حد كبير لأنه يمكن أن يؤدي إلى مدخل مدرسى واسع تستخدمه هيئة تدريس عميقة الفهم. والشبكة الكاملة ربما تبدو مثل تلك التى فى شكل رقم (٢). وهذه الشبكة الخاصة هى رسم مركب مشتق من تجربة بعض المدارس المتعددة.

ويمكن اعتبار الشبكة كاملة عندما تكون النظرية التى تصورها (الشبكة) منطقية وواضحة بدرجة كافية بحيث تجعل معظم أعضاء الهيئة يقرون ويوافقون على أن هذه الشبكة سوف تكون ناجحة وفعالة. وما أن تجتاز الشبكة هذا الإختبار فإن أعضاء الهيئة يمكنهم أن يضعوا إستراتيجياتهم قيد التنفيذ.

شكل رقم (٢)

بناء المرونة



~~~~~ الوحدة الخامسة ~~~~~

دور البيانات والتقدير:

إذا ما استقر هدف بناء المرونة لكل الطلاب فإن جهداً مقصوداً ومنظماً ومقنناً يكون من الضروري القيام به لتتأكد مما إذا كانت النتائج المرغوبة قد تحققت. والتقييمات والتقديرات أمر هام جداً ولو فقد البرنامج بعض الطلبة كما يحدث في كثير من البرامج.

فعلى سبيل المثال قد يكون أحد البرامج الرياضية عامل مفتاحي أو أساسي في الجهود المدرسية لبناء المرونة لأنه يبني إحساساً بالكفاءة والالتزام، وعلى أعضاء الهيئة أن يفحصوا البرنامج بانتظام ليتأكدوا من أنه في الواقع يخدم كل الطلبة. والتصنيف البسيط للبيانات حسب بعض العوالم الديموجرافية قد يكون مفيداً وينبه إلى اتجاهات هامة، فإنهم قد يسألون، هل اشترك كل الطلبة المنتمين إلى الثقافات الفرعية المختلفة في هذه الزنشطة؟ هل كان اشترك الذكور ونفعا لهم في الأنشطة الرياضية مثل اشترك الاناث؟ هل يجد الطلبة الذين في حاجة إلى علاج أو أصحاب العجز أو الذين ينتمون إلى أسر منخفضة الدخل مثل الفرص نفس الطلبة الآخرون؟

ومثل آخر على مجهود بناء المرونة وهو ما يحدث خلال التقدير الشامل في مؤتمرات الآباء التي يقودها الطلبة. وعلى المدرسة أن تستفيد من هذه الممارسة في مساعدة الطلبة على بناء وجهة ضبط داخلية، وعندما تقدم المدرسة هذا البرنامج فإن على أعضاء هيئة التدريس أن يسألوا أنفسهم هذه الأسئلة.

لكي نجيب على السؤال الأول نقول أنه على المدرسة أن تجمع بيانات عن المشاركة في المؤتمرات وأنشطته الإعداد وكذلك على المعلومات الخاصة بالحكايات التي تستقى من الطلبة أنفسهم عن الدعم الذي تلقوه. وإذا كانت هذه النتائج إيجابية فإن المدرسة سوف تقدر حينئذ التأثير الأقصى للمؤتمر. والبحث الذي يخص المعلمين وقد قام به ساجور (Sagor 1994) يمثل إستراتيجية قيمة في تحديد ما إذا كان التفكير المقدم في الشبكة المدرسية (شكل رقم ٢) صادقا. ويمكن أن يبدأ المعلمون في هذه المدرسة بأسئلة هامة مثل،

□ هل التعلم التعاوني وتعلم الخدمات يزيد بالفعل مشاعر الجدوى عند

الطلبة؟

~~~~~الدافعية - التحكم الذاتي - القدرة على تأجيل الاشباع~~~~~

□ هل توقعات التمكن والتقدير الدقيقة والحقائب التعليمية Portfolios

تساعد الطلبة على الشعور بالكفاءة بدرجة أكبر؟

وعلى الرغم من أن البيانات الخاصة بالإجابة على هذه الأسئلة هي بالفعل جاهزة ومتاحة في معظم المدارس فإن تجميع المعلومات المطلوبة هي التزام حقيقى. فعلى سبيل المثال إذا كان المعلمون يرغبون في أن يعرفوا ما إذا كان الطلبة يشعرون بأنهم أكفاء أكاديمياً (مكون أساس للمرونة) فإنهم يستطيعون جمع البيانات من ثلاث طرق هي :

□ يمكنهم أن يمسحوا (أن يعرفوا عن طريق المسح) مشاعر الطلبة.

□ يمكنهم أن يتثبتوا من ادراكات الطلبة بمسح آراء واتجاهات الآباء والمعلمين.

□ تمكنهم أن يفحصوا سجلات المعلمين والمدرسة حول الأدلة على الأداء

المحسن فإن هذا مؤثر على المشاعر الثرية بالكفاءة.

وما أن يجمع أعضاء هيئة التدريس البيانات ويحلونها فإنهم يكونون جاهزين لتوجيه السؤال التقييمى الأكبر، هل حصلنا على النتائج التى كنا نرغب فيها؟ وإذا ما أظهر الطلبة دلائل على الشعور بالكفاءة والانتماء والجدوى والفاعلية والتفاؤل فإنهم سيكونون مسرورين، ويجب أن نوجه لهم التحية على ذلك. ومن الممكن أن يحدث - رغم أن كل الطلبة قد تعرضوا بالكامل لكل التدخلات - أن النواتج المرغوبة قد لا تتحقق وكمرين نريد ألا نكون دفاعيين بمعنى أن نتجنب إتخاذ الموقف الدفاعى عن البيانات. والمعلومات الخاصة بعلاج ما لم يات ثماره مع مريض معين لا تعنى بالضرورة أن الطبيب غير كفء، وبدلاً من ذلك فإنها توحى أن الطبيب قد يكون حكيماً فى استخدام علاج آخر أو مدخل آخر. وإذا ما أظهرت بياناتنا أنه على الرغم من الجهود التى بذلناها فإن طلبتنا لا زالوا يشعرون بعدم الكفاءة الأكاديمية وبأنهم مغتربون وغير ذوى فائدة أو لا قوة لهم فإننا نكون فى هذه الحالة مضطرين إلى التساؤل الصريح حول نظريتنا ومحاولة إتباع إستراتيجيات بديلة.

## ~~~~~ الوحدة الخامسة ~~~~~

### أهمية الوقت:

أن بناء المرونة عند الطلبة لا يأخذ من المعلمين وقتاً كبيراً (مثل الملاحظات التعليمية الأخرى) لأن الكثير من الفنيات هي بالفعل جزء من مخزون المعلمين وأرصدتهم. والأكثر أهمية أن مشاعر الكفاءة والانتماء والجدوى والفاعلية والتفاؤل تنتج عن خبرات أصيلة. وإذا ما تعمقنا أكثر فكلنا نعرف أن التركيبات وصور حجرات الدراسة والملصقات ذات الأوجه المبتسمة السعيدة لا تستطيع أن تغير اتجاهات الطلبة نحو المدرسة ونحو حياتهم خارجها. ومن الناحية الأخرى فإن تشبع الفصل الدراسي والمنهج المدرسي بخبرات بناء المرونة يمكن أن يكون له أثر عميق على صورة الذات عند الطلبة. وعندما نأخذ هذا المنظور فإننا سنجد أن هذا البناء من المرونة والتدريس هما في الحقيقة شئ واحد.

وكذلك فإن تقدير فاعلية التدخلات التي تهدف إلى بناء المرونة لا ينبغي أن تتطلب تكاليف عالية في المال أو في الوقت، وذلك لأن أفضل المصادر للبيانات الخاصة باتجاهات الطلبة متاحة في اليد بالنسبة للطلبة أنفسهم. وبينما قد تختلف استراتيجيات التقويم النوعية حسب المعلم وحسب السياق فإن استراتيجية بسيطة تكفي لتبين كيف يمكن أن تتركب هذه البيانات.

ويمكن للمعلمين أن يستخدموا قائمة مثل التي في (شكل ٣) كجزء من خطتهم. وبملئ هذه القائمة كل اسبوع يمكن للمعلمين أن يتعقبوا وأن يحتفظوا بسجلات عن إدراكاتهم حول اتجاهات الطلبة ومشاعرهم نحو أنشطة الفصل الدراسي وحينئذ فإنهم في يوم الجمعة يستطيعون تأكيد إدراكاتهم بالحديث مع الطلبة. وهذا الإجراء البسيط يمكن أن يقلب نمو المرونة إلى طقوس صافية رتيبة.

~~~~~الذائفة - التحكم الذاتي - القدرة على تأجيل الاشباع~~~~~

شكل رقم (٣)

قائمة المعلم لتقدير المرونة

| الإسم | الكفاءة | الإلتواء | الجدوى | الفاعلية |
|-------|---------|----------|--------|----------|
| | | | | |

العلامة (✓) تعني أن صفات الطالب تتفق مع إدراك المعلم

~~~~~ الوحدة الخامسة ~~~~~

المستقبل غير المحدد:

إننا نحب أن نتأكد كراشدين من أن العالم الذي سيعيش فيه أطفالنا سيكون أفضل وأكثر إشراقاً من الذي نعيش فيه. ولكن لسوء الحظ فإن هذا ليس ممكناً لأن عقبات الحياة لا تنتهى وسوف تواجه هذه العقبات أطفالنا كما واجهتنا، فماذا نحن فاعلون؟ إن علينا أن نستخدم مدارسنا واستراتيجيات تدريسنا وطرقنا فى تنظيم حجرة الدراسة على نحو يمكننا من قبول التحدى الذى رفعة فرانكلين روزفلت من خمسين عاماً مضت (عندما قال) عام ١٩٤٠م «إننا لا نستطيع دائماً أن نبني مستقبل شبابنا، ولكننا نستطيع أن نبني شبابنا للمستقبل».

إننى مقتنع أن أحسن طريقة لإعداد شبابنا لمستقبل غير مؤكد وغير محدد هى أن نمد كل طالب بمصل المرونة. إننا نستطيع أن نفعل ذلك بتوفير المشاعر الأصيلة بالكفاءة والانتماء والجدوى والفعالية والتفاؤل خلال الخبرات المدرسية القوية والأصيلة وبالفضص الناقد المستمر لنتائج جهودنا.

~~~~~الدافعية - التحكم الذاتي - القدرة على تأجيل الاشباع~~~~~

ملاحظات :

| ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية) | معلومات جديدة بالتسجيل                              |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------|
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
| أسئلة                             | التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون<br>كلمات (جرافيا) |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |

~~~~~ الوحدة الخامسة ~~~~~  
ملاحظات :

| ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية) | معلومات جديدة بالتسجيل |
|-----------------------------------|--|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| أسئلة | التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جراهيا) |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

نشاط (5) — قراءة وتأمل: «القيادة الداخلية»

المواد المستخدمة فى النشاط :

المواد الآتية متضمنة فى هذا الملف :

○ تحكم فى تفكيرك ، ماذا تقول لنفسك .

لكريستوفر ب. نك و انتى د . ه . برنارد .

○ خمس خطوات فى القيادة الداخلية .

مقدمة:

لقد صمم هذا النشاط ليساعدك على تعلم وممارسة الخطوات الخمس للقيادة الداخلية. واستراتيجيات القيادة الداخلية تكون صغيرة ومعنية بصفة خاصة بتحديد - وتعديل - «الحديث إلى الذات» السلبي أو الهازم، والذي يخبره كل منا فى بعض المناسبات.

وبعد قراءة المقال «تحكم فى تفكيرك. ماذا تقول لنفسك؟» يمكن لأعضاء الجماعة أن يمارسوا الخطوات الخمس فى القيادة الداخلية مستخدمين الفنية التى طورها «نك» Neck «وبرنارد» Bernard وقد يرغب أيضاً أعضاء جماعة الدراسة فى أن يتحدثوا عن الطرق التى يدرسون بها للتحكم فيما يقولونه لأنفسهم والطرق الأخرى التى يمكن أن يدرسوا بها هذه المهارة الهامة.

التوجيهات:

□ كل شخص عليه أن يقرأ بنفسه المقال المصاحب الذى كتبه كريستوفر نك و انتى برنارد.

□ الالتحام معاً فى ثنائيات أو ثلاثيات. خذ بعض الدقائق لتتأمل فى صمت موقف معين تكون قد شعرت فيه بأنك تورطت فى «حديث ذات» سلبي.

□ استدر وامش خلال الخطوات الخمس للقيادة التى ستلى. وكل شخص سيأخذ الفرصة ليناقد موقفه، وكيف يمكن للطرق المعتمدة على الفرح الذهنى أن تسهم فى التفكير الأكثر وظيفية. وعندما لا تتكلم فإن المشاركين يسمعون ويضعون فى جمل ما يسمعون من زملائهم ويسألون أسئلة توضيحية.

~~~~~ الوحدة الخامسة ~~~~~

تحكم في تفكيرك:

ماذا نقول لنفسك؟

كريستوفرزك، أنتى برنارد

إن استراتيجيات القيادة الداخلية يمكن أن تساعد المربين على التعرف على أنماط الفكر الهازم للذات وعلى قهرها، مهله بذلك السبيل نحو حياة أكثر بنائية وإيجابية.

آن و«جنيفر» مدرستان في المدرسة. وقد جلسنا أثناء فترة الاستراحة تنتظران غداءهما وبينما هما تنتظران قالت «آن» «جنيفر لقد قرأت مقالة ممتازة تقرر أن لاعبي كرة السلة الذين يتخيلون أنهم يرمون رميات حرة قبل المباراة يرمون بالفعل رميات مخالفة لقواعد اللعب أكثر من غيرهم من اللاعبين الذين لم يتدربوا ذهنياً على هذه الرميات. وقد أجابت «جنيفر»: لقد قرأت أنا شيئاً مماثلاً بالفعل» واتساءل إذا كانت هذه الفنيات المعتمدة على التخيل وحديث الإنسان إلى نفسه تساعد الرياضيين ليحسنوا أدائهم، فهل تساعدني أنا كمعلمة ومربية في عملي؟

إن المعلمين والإداريين يمكن أن يخرقوا في سيل من الفنيات التي تثرى آداءهم في العمل. وقد كتب سيلجمان «أن واحداً من أعظم النتائج في العشرين عاماً الماضية في علم النفس أن الأفراد يستطيعون أن يختاروا الطريقة التي يفكرون بها» (Selegman, 1991) وهذا أمر له تطبيقات هامة للتربويين الذين يعملون في تحدى البيئات المختلفة حيث توجد هناك احتمالية مستمرة للصراعات بين شخصية.

فرصة أم عقبة؟

إن نظرية القيادة الداخلية تؤكد على أهمية قدرة العامل أو المستخدم على بناء أنماطاً فكرية بنائية والمحافظة عليها (Neck, Manz 1992). وما أن ننمى كلاً من العادات السلوكية الوظيفية والعادات السلوكية غير الوظيفية فإن ننمى أيضاً أنماطاً وظيفية وأنماطاً غير وظيفية من التفكير. إن هذه الحالات العقلية تؤثر على إدراكاتنا وطريقة معالجتنا للبيانات واختباراتنا في معظم جوانب حياتنا اليومية.

~~~~~ الدافعية - التحكم الذاتي - القدرة على تأجيل الاشباع ~~~~~

وهناك نمطان متقابلان من التفكير وهما، تفكير الفرصة Opportunity thinking وتفكير العقبة Obstacle thinking (Manz 1992). والشخص الذي ينفخس في تفكير الفرصة يركز على الطرق البنائية المتعلقة بتحدى المواقف. وفي المقابل فإن الشخص الذي ينفخس في تفكير العقبة يركز على الأسباب التي قد تجعله يستسلم ويتراجع عن مواجهة المشكلات. وقد اوضحت نتائج البحوث ان مفكر الفرصة سوف يحاول بصدق وجدية دائماً Selegman (1992) & Neck & Manz (1991).

#### تشخيص التفكير غير الوظيفي:

يعتقد الكثير من السيكلوجيين ان العديد من مشكلات الحياة تنشأ من التفكير غير الوظيفي، خاصة التشوهات المعرفية التي تقوض الفاعلية الشخصية، وقد تؤدي إلى صور من الإكتئاب.

لقد عدد ديفيد بيرنز (David Burns 1980) عشرة مجموعات من التفكير غير الوظيفي Dysfunctional thinking والتي يحتاج الناس إلى أن يواجهوها وأن يستبدلوا بها أفكاراً أكثر عقلانية وهذه المجموعات العشر هي:

#### تفكير الكل أو لا شيء All - or - nothing thinking

ان يرى الفرد المواقف من الزاوية الإيجابية الكاملة أو من الزاوية السلبية الكاملة. مثلاً إذا لم تكن النتائج كاملة فإن الشخص يراها فشلاً كاملاً.

#### تفكير التعميم الزائد Overgeneralization thinking

ان يعمم الفرد فشلاً خاصاً أو نتيجة سيئة ارتبطت بموقف معين وجعلها نمطاً عاماً نهائياً.

#### تفكير الترشيح العقلي Mental Filtering thinking

ان يبقى الفرد مدققاً على إحدى التفاصيل السلبية، ومن هنا يشوه كل الجوانب الأخرى من الواقع.

#### تفكير التفاضل من الإيجابيات Disqualifying the positive thinking

ان يستبعد الفرد عند التقييم تقدير الخبرات المجزية والتي تستحق المكافاة.

## ~~~~~ الوحدة الخامسة ~~~~~

### Jumping to conclusions thinking تفكير القفز الى النتائج

ان ينتهى الفرد بسرعة إلى استخلاصات ونتائج سلبية عن المواقف حتى ولو لم تظهر أدلة كافية على ذلك.

### Magnifying and/or Minimizing thinking تفكير التهويل والتهوين

ان يعمد الفرد إلى المبالغة في تعظيم أهمية العوامل السلبية وان يقلل من أهمية العوامل الإيجابية.

### Emotional Reasoning التفكير الانفعالي

ان يفسر الفرد الواقع من خلال نظره انفعالية سلبية.

### "Should" Statements تفكير الينبغيات

الفرد الذى يستخدم دائماً فى حديثه عبارات «ينبغي أن» «لا ينبغي أن» «ومن الحتمى» وغيرها من العبارات ليجبر فرداً على ان يعمل عملاً معيناً.

### Labeling and Mislabeling thinking تفكير العنونة السيئة

الفرد الذى يستخدم «على نحو تلقائى» العناوين والأوصاف السلبية لوصف نفسه ووصف الآخرين ووصف الأحداث، فيقول مثلاً «اننى فاشل» «انه غشاش»، «انها جلسة تدريب تافهة لا تستحق».

### Personalization thinking تفكير التشخص

الفرد الذى يلوم نفسه على أحداث او نتائج سلبية لم يتسبب فيها، بل تسبب فيها الآخرون.

### ماذا يجرى فى ذهنك ؟

ويثور السؤال، كيف يعلم المربون طلبتهم ان ينغمسوا بدرجة اقل فى التفكير غير الوظيفى وان ينغمسوا بدرجة اكبر فى تفكير الفرصة؟ والإجابة التى تبدو انها مطلوبة للسؤال هى ان عليهم ان يعلموهم ان يحلوا وان يسيطروا على ثلاث اشياء.

☐ الحوار الداخلى (حديث الذات) .

☐ الصور العقلية (التصورات) .

☐ المعتقدات والافتراضات.

## ~~~~~ الدافعية - التحكم الذاتي - القدرة على تأجيل الاشباع ~~~~~

وقد اظهر البحث انه بالسيطرة على هذه العوامل الثلاثة فإن الفرد يستطيع ان يقوم بالعديد من الأعمال والأنشطة الجسمية والعقلية بدرجة اكبر من النجاح. وفي تجربة كلينيكية - مثلاً - كان حديث - الذات احد المكونات العلاجية التي مكنت مجموعة من المدخنين من ان يدخنوا عدداً اقل من السجائر كل يوم (Steffy et. al 1970). وفي دراسة عن الأطفال المهووقين حدث تحسن ملموس من خلال إستخدام تدريب «حديث الذات» وذلك في اداء الأطفال الأكاديمي ومهارات الاتصال لديهم (Swanson & Kozleskl 1985). وفي دراسة عن المرشدين النفسيين في المدارس اوضحت الدراسة ان استخدام التصور العقلي حسّن من مهارة اتخاذ القرار ومهارة صياغة الاستراتيجية والمهارات الأخرى (Baker, et. al 1985). وفي علم نفس الرياضة اكدت العديد من الدراسات كفاءة التحكم الهادف الذي يمارسه الرياضي على تفكيره خاصة بإستخدام التصور (التخيل) العقلي. وقد كشفت دراسة تحليلية بعديه لستين دراسة مختلفة انه بينما يمارس الرياضيون او يتخيلون المهمة عقلياً فإن اداءهم لهذه المهمة يتحسن باستمرار خاصة فيما يتعلق بالمهام التي تتأثر كثيراً بوجهة نظر الرياضي السيكولوجية (Felz & Landers 1983).

واخيراً فإن باحثين عديدين بمن فيهم ديفيد بيرنز Dovid Burns (١٩٨٠) والبرت اليز Albert Ellis (١٩٧٧) قد اكدوا امكانية تحكم الفرد في معتقداته وافترضاته ليتعامل مع العادات المدمرة والفوبيات والاكتئاب والعديد من اضطراب الوظائف الأخرى.

## تكملم كلاماً معقولاً إلى نفسك،

في الحديث إلى النفس تقترح «بيمالا بترل» (١٩٨١) أن ننشغل في حوار مستمر مع ذواتنا حتى نؤثر في سلوكنا ومشاعرنا وتقديرنا لذواتنا حتى عندما نكون شاعرين بالضغط. والمربون الذين يستحضرون احاديث الذات الهازمة للذات إلى مستوى الشعور والوعي، ويعيدون التفكير فيها، كما يعيدون صياغتها اللغوية في احاديث وحوارات داخلية يحصلون على فرصة جيدة لتحسين اداؤهم. كان احد المدرسين الجدد غاضباً ومضطرباً عندما علم بان احد الآباء يريد ان يسحب ابنه من الصف الدراسي الذي يدرس فيه إلى صف دراسي آخر يدرس فيه احد زملائه. وكان هذا التلميذ يعاني من مشكلة سلوكية وقد حاول

## ~~~~~ الوحدة الخامسة ~~~~~

المعلم كثيراً أن يساعده على حلها. وقد اعطاه في سبيل ذلك الكثير من الانتباه والوقت للتخلص من المشكلة ولكن يبدو أن التلميذ رغم ذلك لم يتحسن. وعندئذ قال المعلم لنفسه «اننى مدرس سئ .. اننى لم اعد قادراً على القيام بواجباتى إزاء مشكلات تلاميذى، وعاجز عن الوفاء بمتطلباتهم واحتياجاتهم وعلى اسعاد اولياء امورهم».

هذا نموذج كلاسيكى للتفكير على طريقة «الكل او لا شئ» وهو احد المعتقدات غير الوظيفية الشائعة والتي تنشأ فى المواقف المشككة او المزعجة. ولكى نغير هذا المعتقد المدمر، ولكى نصبح اكثر معقولية فإن على المعلم أولاً أن يحدد معاليم وأبعاد اضطراب الوظيفة ثم يعمل على تغيير الأفكار التى تلى ذلك. انه يستطيع أن يتحدى اعتقاده بأنه فاشل وان يقلب افكاره بأن يقول لنفسه شيئاً مثل ذلك «اننى ربما احتاج إلى أن اتصل اتصالاً أكثر فاعلية مع هذين الوالدين لكى يكونا على علم ووعى بالأهتمام الخاص الذى منحتهم لابنهما، ولكن إذا لم ينفع هذا فى تعديل قرارهما وأصرأ على أن يسحب الإبن من فصلى إلى الفصل الآخر فإننى لا يجب أن آخذ هذا الأمر على نحو شخصى لأن الحقيقة أن آباء آخرين قد منحونى تغذية راجعة إيجابية على تدريسى وعملى طوال العام بدليل ابقاء ابنائهم كتلاميذ فى فصلى».

والمعلم يحتاج أيضاً إلى أن يعطى إهتماماً إلى ما يقوله لنفسه. وبدلاً من أن يقول أن هذين الوالدين كارهان وغاضبان منى، وليس هناك من سبيل إلى التفاهم والتواصل معهما «فإنه يمكن أن يقول لنفسه» «بصوت عال» اننى حاولت أن افعل كل شئ فى وسعى لكى اجعل هذين الوالدين يتعاونان معى لمساعدة الطفل. لقد عملت واجبى، وبالتركيز على ما اعرف فإننى متأكد اننى أستطيع أن اخفف من قلقهما».

وبعد محاولة إجراء هذا الحديث - الذاتى لعدد من المرات يحتمل أن يستدخله المعلم حتى أنه يستطيع أن يستخدمه بفاعلية فى المواقف المشابهة. وهذا المعلم يستطيع أن يستخدم التخيل العقلى (أو التصورات) قبل مقابلة الوالدين. وفى هذه الحالة فإنه يصور نفسه فى صورة المستمع إلى الوالدين وإلى قلقهما وموفرًا للمعلومات والبيانات، وأن يظهر مدعماً ومولداً للأفكار والحلول. ويستطيع أكثر من ذلك أن يتخيل أن الوالدين يتركان الاجتماع معه بشعور

~~~~~ الدافعية - التحكم الذاتى - القدرة على تأجيل الاشباع ~~~~~

مضمونه انهما يتركبان ابنهما فى ايدى امينة. وبالطبع فإن المعلم يمكن ان يستخدم نفس الفنية عى نحو سلبى فيصور نفسه كشخص فاشل فى الاتصال بالناس. ويمكن ان يؤدى النقص فى الثقة الناتجة عن هذا التخيل إلى أكثر أنواع الفشل التى يتخيلها.

عندما يستخدم المرشدون النفسيون فى المدرسة التخيل العقلى فإنهم يحسنون مهارات اتخاذ القرار وصياغة الاستراتيجيات والمهارات المعقدة الأخرى لديهم.

خمس خطوات فى القيادة الداخلية،

وهذه هى فنية القيادة الداخلية التى تحاول ان تترى ادائك فى الفصل الدراسى أو فى غيره من المواقف.

ويتكون هذا المدخل من خمس خطوات :

(Manz & Neck 1991, Neck & Manz in pres)

١- لاحظ وسجل معتقداتك وافتراضاتك القائمة أو الحالية وحديثك لذاتك وانماط تخيلك العقلى.

٢- حلل افكارك لتعرف إلى أى مدى - تكون هذه الأفكار مؤدية إلى وظائف بنائية إيجابية.

٣- حدد ونمى افكاراً أكثر بنائية ووظيفية لتحل محل الأفكار غير الوظيفية، ولا بأس من تدوين هذه الأفكار الأخيرة أيضاً.

٤- حاول أن تبني الأفكار الأكثر وظيفية عندما تواجه المواقف الصعبة التى كثيراً ما تظهر لك.

٥- استمر فى مراقبة اعتقاداتك وحديثك لذاتك والصور العقلية التى ترد إلى ذهنك، وحاول أن تحتفظ بالأفكار الجديدة والأكثر وظيفية التى تبنيها.

وفى البيئة التربوية فإن هذه الاستراتيجية قد تكون كالمثال التالى:

«جيل» لديها إجتماع هام مع أحد الآباء من الذين لهم سمعة فى التعامل مع المعلمين ببرود وبغضب شديد عليهم. و«جيل» تعرف أن الضعف الأكبر لديها والذي يمنعها من أن تصل بمستوى أدائها إلى المستوى المنشود هو نقص ثقتها فى التعامل مع الآباء المهاجمين وذوى الجراة على المعلمين.

~~~~~ الوحدة الخامسة ~~~~~

ولكى تعد للاجتماع فإنها بدأت بملاحظة الافتراضات لديها وحديث الذات والصور العقلية التى استخدمتها فى مختلف المواقف، ودونت بعض هذه الأفكار لبعض أنواع التحدى الخاصة التى قابلتها عندما بدأت العمل فى هذا الفصل. ومع الاستبصار الذى حققته فإن «جيل» صممت استراتيجيات عقلية تبدو مناسبة لمشكلتها الحالية. وطوال الأيام القليلة الماضية إستخدمت حديث - الذات البنائى ليدعم ثقتها فى قدرتها على عقد الاجتماع بكفاءة وبنجاح مع هذا الوالد. لقد كررت عبارات بينها وبين نفسها مثل «أننى سوف أنجح». اننى أستطيع ان أتواصل على نحو يخفض الكراهية عند هذا الوالد». وقد تخيلت مراراً أيضاً الاجتماع ورات نفسها ناجحة فى تخفيض درجة الكراهية والغضب عند الوالد.

وعندما حان وقت الاجتماع كان الوالد بالفعل كارهاً وغاضباً. وفى سياق محادثاتهما تحققت «جيل» ان كراهية الوالد وثورته نتجت عن إدراكه ان ابنه لا ينال المعاملة العادلة فى حجرة الدراسة. وبعد ان أكدت «جيل» له ان طفله فى الحقيقة يحصل على معاملة عادلة وطيبة فإن الوالد تحول إلى رجل هادئ ووديع بل انه تحدث مع «جيل» ومدها بمعلومات قيمة عن الطفل من شأنها ان تساعدنا فى توفير او فى خلق اتصال افضل واكثر اثماراً مع الطفل.

والتربية الناجحة تتطلب الاعداد والاصرار، وتظهر البحوث ان التحكم الذاتى الفعال للمهارات العقلية التى نوقشت هنا يمكن ان تعطى المربين افضل الأدوات التى يحتاجون إليها للوصول إلى احسن مستوى من الأداء. وفى دراسة عقلية حديثة قارن الباحثون بين مجموعتين من العاملين. شاركت احدهما فى تدريب للقيادة الداخلية والأخرى لم تشارك. وأظهرت النتائج ان المجموعة التى شاركت فى برنامج التدريب على القيادة الداخلية ان الأداء والثقة والمزاج كل ذلك ناله التحسن أثناء التدريب وبعده، بينمابقى الحال كما هو عليه بالنسبة للمجموعة التى لم تشارك فى البرنامج.

الشخص الذى ينشغل فى تفكير الفرصة يركز على الطرق البناءة المتعلقة بالمواقف المتحدية. أما الشخص الذى ينشغل فى تفكير العقبة فإنه يركز على الأسباب التى تجعله يستسلم ويتراجع .

والتدريب الشكلى ليس ضرورياً، بل ان مجرد الممارسة ببساطة واستخدام تلك الأدوات من جانبك يكفى لأن ترى النتائج الإيجابية تبدأ فى الظهور.


~~~~~ الدافعية - التحكم الذاتي - القدرة على تأجيل الاشباع

## شكل رقم ١/٥

### خطوات خمس للقيادة الداخلية

- ما يأتى هو فنية لتنمية القيادة الداخلية (نيك وبرنارد ١٩٩٦)
- لاحظ وسجل معتقداتك وافتراساتك وحديثك لذاتك وانماط تخيلك العقلى.
  - حلل إلى أى مدى تكون هذه الأفكار مؤديه لوظائف بناءه وإيجابية.
  - حدد ونمى افكاراً أكثر بنائية ووظيفية لتحل محل الأفكار غير الوظيفية ولا بأس من تدوين الأفكار الأخيرة أيضاً.
  - حاول أن تحل الأفكار الزكشر وظيفية عندما تواجه المواقف الصعبة التى كثيراً ما تظهر لك.
  - استمر فى مراقبة اعتقاداتك وحديثك لذاتك والصور العقلية وحاول أن تحتفظ بالأفكار الجديدة والأكثر وظيفية التى تبنيتها.

وسع آفاق تعلمك :

تأمل اسهام الخطوات الخمس للقيادة الداخلية فى إجتماعات مجالس الآباء والعلمين. هل هذا يعتبر أمراً مناسباً للآباء الذين تتعامل معهم. من أيضاً يمكن أن يستفيد من تعلم هذه الخطوات الخمس؟



الدفعية - التحكم الذاتي - القدرة على تأجيل الاشباع

ملاحظات:

| ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية) | معلومات جديدة بالتسجيل                           |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------|
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
| أسئلة                             | التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جرافيا) |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |

~~~~~ الوحدة الخامسة ~~~~~  
ملاحظات:

| ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية) | معلومات جديدة بالتسجيل |
|-----------------------------------|---|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| أسئلة | التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون
كلمات (جرافيا) |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

الوحدة السادسة

التفهم

الذكاء الوجداني

~~~~~ التفهم ~~~~~

نظرة عامة :

توفر هذه الوحدة فرصاً لاكتشاف التفهم Empathy وهو مجال آخر من مجالات الذكاء الوجداني . والتفهم يشير إلى قدرتنا على التعرف وقراءة مشاعر الآخرين والاستجابة لها . وقد وجدت علاقات إيجابية بين التفهم والوعي بالذات (انظر الوحدة الثالثة في الأنشطة الخاصة بالوعي بالذات) .

ويساعدنا التفهم على خلق علاقة آلفه مع الآخرين وعلى الحفاظ عليها . ويلعب التفهم دوراً حاسماً في العديد من المواقف المختلفة بما فيها التدريس والإدارة والعلاقات العامة والمبيعات والأبوة والعلاقات العاطفية . وفي المدارس ظهر أن الطلبة الذين يظهرون استعداداً لقراءة تعبيرات الآخرين عن إنفعالاتهم والتي لا تتضمن اللغة اللفظية كانوا في الأغلب أكثر الطلبة شعبية وثباتاً من الناحية الإنفعالية .

وتذكرنا عناوين الأخبار اليومية أن غياب التفهم يمكن أن ينتج عنه حوادث القتل والأغتصاب ومختلف الأعمال التي يرتكبها السيكوباتيون ومنتهكى حرمة الأطفال . إن عدم قدرة المجرمين على اعتبار آلام الضحية يجعل سلوكهم المنحرف أمراً وارداً ومحتملاً . ولأن العاطفة يتم تبادلها بطريقة لفظية وبطريقة غير لفظية فإن هذه الوحدة سوف تتناول هذا التبادل من الزاويتين .

لقد صممنا أنشطة لتساعدك على اكتشاف أهمية التفهم كأحد مكونات الذكاء الوجداني .

- ☐ ما جذور التفهم ؟
- ☐ كيف يتم التعبير عن التفهم في المجتمع ؟
- ☐ لماذا يعتبر من الأمور الهامة أن تكون قادراً على قراءة التعبيرات غير اللفظية عن المشاعر ؟
- ☐ ما الصلة بين الاهتمام Caring والتفهم ؟
- ☐ كيف تساعد الطلبة على تنمية التفهم ؟

~~~~~ الوحدة السادسة ~~~~~

المواد التي تستخدم في هذه الوحدة :

والمواد الآتية متضمنة في هذه الوحدة :

- ☐ جذور التفهم وهو الفصل السابع من « الذكاء الوجداني » لماذا يعنى أكثر من مجرد نسبة الذكاء . لدانييل جولمان .
- ☐ صفحة مقسمة كدليل للملاحظات (شكل ١/٦)
- ☐ قراءة التعبيرات غير اللفظية للمشاعر .

والمواد الآتية متضمنة في شريط مرئى (Videotap)

- ☐ نسبة الذكاء الوجداني «شريط مقصوص (Videoclip)» لمدة ١٤ دقيقة .

أنشطة يمكن أن تنفذ من خلال هذه الوحدة :

- تحتوى هذه الوحدة على الأنشطة الآتية والتي صممت لتوفر لك التفسير الكامل للتفهم كجزء من الذكاء الوجداني . اكتشف الأنشطة والمواد التي تناسب حاجاتك . ولا تشعر بانك محدد أو مقيد بهذه الاقتراحات .
- ☐ إقرأ وتأمل « جذور التفهم » من الذكاء الوجداني .
- ☐ شاهد الشريط المرئى « نسبة الذكاء الوجداني » وأقرأ العلامات غير اللفظية للشريك .
- ☐ اكتشف الصلة بين الاهتمام والتفهم .
- ☐ اكتشف الطريقة التي يرتبط بها الاهتمام مع التفهم فى اعمال الفن .

~~~~~ التفهم ~~~~~

نشاط (١)

قراءة وتأمل: « جذور التفهم »

المواد المستخدمة في النشاط :

المواد الآتية متضمنة في هذا الملف :

- « جذور التفهم » الفصل السابع من « الذكاء الوجداني » - لماذا يعني أكثر مما تعني نسبة الذكاء « بقلم دانيال جولمان .
- صفحة ملاحظات مقسمة إلى نصفين (شكل ١/٦) .

مقدمة:

في نص القراءة المعنونة « جذور التفهم » يشرح جولمان لماذا يكون التفهم عاملاً حاسماً في الذكاء الوجداني ، وكيف يرتبط مع الوعي بالذات . أنه يصور حال الناس الصغار والكبار على السواء ممن يملكون قدراً كبيراً من هذه المهارة العاسمة .

التوجيهات:

اقرأ « جذور التفهم » وبينما تقرأ قد تجد نفسك في حاجة إلى استخدام دليل الملاحظات في الصفحة المنقسمة إلى نصفين (شكل ١/٦) لتسطر فيها أفكارك . تابع القراءة ، ويمكن لأعضاء الجماعة أن يستخدموا دليل المناقشة في هذا النشاط ليتأمل كل منهم على حدة في الأفكار الأساسية التي يحويها الفصل ، أو ليركزوا على المناقشة الجماعية أو على الاثنين معاً . وقد صمم دليل المناقشة لتبين تطور الصلات بين القراءة و حياة الفرد الخاصة والتفاعلات في حجرة الدراسة .

دليل المناقشة: جذور التفهم

- إذا كان الفرد يمتلك المهارات المرتبطة بالتفهم ، فكيف يظهر التفهم تجاه شخص آخر ؟ وكيف يعبر عن التفهم لفظياً ؟ وكيف تشعر أنت إذا ما تم التعبير عن التفهم نحوك ؟
- فكر في الموقف الذي نمذجت فيه التفهم في حجرة الدراسة .. صف الظروف ... ماذا فعلت ؟ ماذا قلت ؟ كيف كان شعورك في البداية وأثناء وبعد الموقف ؟ كيف استجاب الطلبة ؟

~~~~~ الوحدة السادسة ~~~~~

□ يتضمن التفهم في جزء منه - وهو الذى يهم المربين - أن تعرف طلبتك وتستجيب لهم على نحو له معنى. فكر في أحد الطلبة في فصلك ما الصفات الخاصة التي يمتلكها ؟ وإذا ما أردت في المستقبل أن تظهر التفهم لهذا الطالب فكيف تؤثر هذه الصفات على ما ستقوله له وما ستفعله معه ؟

□ اختر طالباً في فصلك تتمثل فيه المعرفة والمهارات واساليب السلوك المرتبطة بالتفهم . صف الطالب في عبارات سلوكية . كيف يمكن أن يكون هذا الطالب نموذجاً ومصدراً للطلبة الآخرين .

□ ما عساها أن تكون التطبيقات التربوية التي يمكن أن تتم في حجرة الدراسة . اذكرها معتمداً على الأفكار الأساسية في « جذور التفهم » .

~~~~~ التفهم ~~~~~

## جذور التفهم

### الطفل المتناغم

كانت « سارة » Sarah في الخامسة والعشرين من عمرها عندما ولدت طفلين ذكرين كتوام « مارك » Mark ، « وفريد » Fred . وقد أدركت سارة ان مارك يشبهها بدرجة اكبر ، بينما فريد يشبه والده اكثر . وهذا الإدراك ربما كان الفرق البسيط - وان كان العامل - الحاسم في طريقة تعاملها مع كل منهما . فحينما كان الطفلان في عمرهما المبكر (ثلاثة اشهر) كانت سارة تحاول دائماً ان تأسر نظرات « فريد » . وحتى عندما كان يتفادى نظراتها بتحويل راسه إلى الناحية الأخرى كانت تحاول ان تصوب نظراتها إلى عينيه مرة أخرى ، وكان فريد في هذه الحال يدير وجهه بشكل اكثر تجنباً . وكانت عندما تنظر إلى الأمام فإن فريد كان يستدير بنظره إليها ، وتبدأ حلقة المطاردة والتجنب بين الأم وفريد الذي غالباً ما كان غارقاً في دموعه . ولكن بالنسبة لمارك فإن سارة لم تحاول أبداً ان تفرض عليه إتصالها البصري كما فعلت دائماً مع فريد . ولذلك فإن مارك كان يستطيع ان يقطع الاتصال البصري معها عندما يريد ، ولم تكن تلاحقه كما تفعل مع اخيه .

وبعد مضي سنة واحدة - وهي فترة قصيرة ولكنها بالغة الأهمية - كان «فريد» أكثر خوفاً وأكثر اعتماداً على الآخرين من « مارك » . ويظهر فريد خوفه بأن يقطع الاتصال البصري مع الناس الآخرين - كما كان يفعل مع امه في سن الثلاثة اشهر - مديراً راسه إلى أسفل ثم إلى الأمام . أما مارك من الناحية الأخرى ، فكان ينظر إلى الناس نظره مستقيمة ، وعندما يريد ان يقطع الاتصال البصري بهم فقد كان يدير راسه بالتدريج إلى أعلى ثم إلى الأمام مع إتسامة جذابة .

وقد وضعت الأم مع طفلها تحت الملاحظة المستمرة كجزء من إجراءات بحث كان يقوم به « دانيال شترن » (Daniel Stern) الطبيب النفسى في كلية الطب بجامعة كورنيل . وقد اهتم شترن بالتبادلات المتكررة الصغيرة التي تحدث بين الأم وبين الطفل . وكان يعتقد ان الدروس الأكثر أهمية وأساسية في الحياة الانفعالية تكمن في تلك اللحظات الحميمة . وفي كل هذه اللحظات يكون اعظم

## ~~~~~ الوحدة السادسة ~~~~~

الأمر حسماً هي أن تدع الطفل يعرف أن انفعالاته ستواجه بتفهم وتقبل وتبادل في عملية يسميها شترن «التناغم» attunement .

ان الأم « سارة » قد توافقت وتناغمت مع « مارك » ولكن مع « فريد » لم يحدث التوافق الانفعالي بينهما . وقد زعم شترن أن اللحظات المتكررة التي لا حصر لها من التناغم والانسجام attunement ومن عدم التناغم وعدم الانسجام Misattunement بين الأم والطفل تشكل التوقعات الانفعالية التي يستحضرها الأطفال فيما بعد كبالغين في علاقاتهم الشخصية والحميمة ، ربما بدرجة تفوق أكثر الأحداث درامية في الطفولة .

ويحدث التناغم ضمناً كجزء من إيقاع العلاقة بين الأم والطفل . وقد درس شترن هذه العلاقة بدقة مجهرية من خلال تصوير مرئي (على شرائط الفيديو) لعدد من الساعات من التفاعل للأمهات مع أطفالهن الصغار . وقد وجد أن الأمهات المتناغمات يدعن أطفالهن يعرفون أن لديهن إحساساً بما يشعر به الأطفال . فالطفل يصبح ببهجة والأم تؤكد هذه البهجة بهز الطفل هزة خفيفة أو بالمناغاة ، ويتوفيق نغمة صوته مع صيحة البهجة عند الطفل . ومن صور هذا التفاعل أن يهز الطفل سريره ويحدث جلجلة والأم تعطيه إبتسامه مشرقة بينما تلمع نظرة في عينيها كاستجابة لسلوكه . وفي هذا التفاعل فإن الرسالة المؤكدة هي في تجاوب الأم مع مستوى الإثارة عند الطفل . ومثل هذه التناغمات الصغيرة تعطى الوليد المشاعر المؤكدة أنه متصل انفعالياً ووجدانياً مع الأم . وهي الرسالة التي وجد شترن أن الأمهات يرسلنها كل دقيقة عندما يتفاعلن مع أطفالهن .

والتناغم يختلف كثيراً عن التقليد أو المحاكاة Imitation فإذا كنت تقلد الطفل فقط - يقول شترن - « فإن ذلك يعرفك ماذا فعل الطفل وليس معرفة كيف يشعر ، أما أن تدعه يعرف كيف تحس بمشاعره ، وأن عليك أن تعيد مشاعره الداخلية بطريقة أخرى ، فحينئذ فقط يعرف الطفل أنه مفهوم » .

وممارسة الحب في حياة الراشدين أقرب ما تكون إلى هذا التناغم الحميم بين الأم وطفلها . فاشترن يكتب أن ممارسة الحب « تتضمن خبرة إحاسيس الشخص الآخر ، والرغبة المشتركة ، والنوايا المنسقة ، والحالات المتبادلة من الآثار البينية المتزامنة » والمحبان يستجيب كل منهما للآخر في تزامن يعطى

## ~~~~~ التفهم ~~~~~

الاحساس الضمنى بالألفه العميقة . وممارسة الحب ، فى احسن حالاته ، هو نوع من التفهم المتبادل ، وبالتالي فإن أسوأ حالاته هى التى ينقصها هذه التبادلية الإنفعالية الوجدانية .

### ثمن إفتقاد التناغم

ويعتقد « شترن » أنه من التناغمات المتكررة يبدأ الطفل فى أن ينمى إحساساً بأن الناس الآخرين يستطيعون ويرغبون فى مشاركته فى مشاعره . ويبدو أن هذا الأحساس يبرز فى حوالى الشهر الثامن - حينما يتحقق الطفل من أنه منفصل عن الآخرين - ويستمر فى التشكل فى ظل العلاقات الحميمة طوال الحياة . وعندما يسوء أو يضطرب تناغم الوالدين مع الطفل فإن ذلك يسبب له ازعاجاً عميقاً . وفى إحدى تجاربه كان لدى « شترن » مجموعة من الأمهات من غير المستجيبات لأطفالهن . ومن غير أن يزواج بينهن وبين الأمهات المتناغمات مع أطفالهن فقد ظهر أن أطفال هؤلاء الأمهات غير المتناغمات استجابوا بشكل يعكس الكآبة والكدر .

وافتقاد التناغم لفترة طويلة بين الأم والطفل يترك آثاراً وخيمة على الطفل ويجعله يدفع ثمناً باهظاً لهذا الافتقاد . وعندما تفشل الأم باستمرار فى أن تظهر التفهم للاستجابات المختلفة التى تعبر عن انفعالات الطفل المتباينة كاستجابات المرح والدموع والحاجة إلى المداعبة فإن الطفل يبدأ فى تجنب التعبير عن هذه الانفعالات ، بل ربما عن الشعور بها . وبهذه الطريقة يفترض أن المدى الكامل من الانفعال يمكن أن يمضى من مخزون أو من رصيد العلاقات الحميمة عند الطفل ، خاصة إذا ووجهت هذه المشاعر باستمرار بالتثبيط المكشوف أو المقتنع خلال مرحلة الطفولة .

ومن هذا القبيل وجد أن أطفال الأمهات المكتئبات - فى سن ثلاثة أشهر - يعكسون امزجة امهاتهم عندما يلعبون معهن . ويظهرون مشاعر أكثر من الغضب والحزن ودرجة أقل من الاستطلاع والاهتمام التلقائى مقارنة بأطفال الأمهات غير المكتئبات . وقد كانت إحدى الأمهات فى دراسة شترن ضعيفة الاستجابة لمستوى النشاط عند طفلها وبالفعل تعلم الطفل أن يكون سلبياً . وقد تعلم الطفل السلبية على هذا النحو وكان لسان حاله يقول « إننى عندما استثار فإننى لا

## ~~~~~ الوحدة السادسة ~~~~~

استطيع ان اجعل امي تستنار بنفس الدرجة او على نفس المستوى ، ولذا فإن على الا اهل ذلك مطلقاً .

ورغم نتائج دراسات شترن فإن هناك املاً فى العلاقات التعويضية "Reparative Relationships" فالعلاقات طوال الحياة ... سواء مع الأصدقاء او مع الأقارب على سبيل المثال او حتى فى العلاج النفسى تعيد بإستمرار تشكيل النموذج العامل فيما يتعلق بالعلاقات البينية . فعدم التوازن عند نقطة معينة يمكن ان يصحح فيما بعد ، لأنها عملية جارية طوال الحياة .

وفى الحقيقة فإن العديد من النظريات فى التحليل النفسى ترى العلاقة العلاجية كمصدر لمثل هذا التصحيح الانفعالى ، فهى خبرة تعويضية للتناغم المفقود . والانعكاس Mirroring مصطلح يستخدم من قبل مفكرى التحليل النفسى ليشير إلى ما يقدمه المعالج إلى العميل دلالة على فهم المعالج لمشاعر العميل وحالته الانفعالية الداخلية تماماً كما تفعل الأم المتناغمة مع طفلها . والتزامن الانفعالى غير معلن وخارج نطاق الوعى الشعورى ، ولو ان المريض ربما يستدفىء بالاحساس بأنه متفهم ومقدر ومعترف به على نحو عميق .

والتكاليف الإنفعالية طوال الحياة المترتبة على نقص التناغم فى الطفولة يمكن أن تكون باهظة ، وليس للطفل فقط . وفى دراسة عن المجرمين تناولت أولئك الذين ارتكبوا اشد انواع الجرائم عنفاً وبشاعة . ووجدت الدراسة ان احد الخصائص الهامة فى الحياة المبكرة لهؤلاء المجرمين والتي تفرق بينهم وبين المجرمين الآخرين هى أنهم قضوا طفولتهم يتنقلون من بيت إلى بيت آخر من بيوت التبني ، او أنهم ربوا فى ملاجئ ومؤسسات إيواء . وهذا يعنى أن تاريخ حياتهم يوحى بتعرضهم للإهمال الانفعالى ، وأن فرص التناغم - مع راشد يمثل الأم - كانت محدودة جداً .

وبينما يبدو أن من يتعرض للإهمال الانفعالى فى صغره يصعب عليه أن يتفهم الآخرين ومشاعرهم فإن هناك نتيجة تبدو متناقضة من الناحية الشكلية وهى مستمدة من التعرض للإهانة الإنفعالية الحادة والمستمرة ، بما فيها الحالات السادية القاسية والمهددة والمهينة والمثيرة لمشاعر الدونية التى يصاحبها درجة عالية من التيقظ والانتباه ومثل هذا الانشغال القهرى بمشاعر الآخرين هو الطابع الغالب على سيكولوجية الأطفال المساء معاملتهم او المتنهكة حريتهم ، وهم

## ~~~~~ التفهم ~~~~~

الذين يعانون في حياتهم فيما بعد من تقلبات انفعالية حادة مما يشخص أحيانا على أنه « اضطراب شخصية حدى » Borderline Personality Disorder . والكثير من هؤلاء الناس موهوبين في الاحساس بما يشعر به الآخرون المحيطون بهم . ويكون من الشائع تماما لديهم أن يذكروا أنهم دائما قد عانوا ، إنفعاليا من سوء المعاملة في الطفولة .

### الأسس العصبية للتفهم

وكما في معظم الحالات في علم الأعصاب فإن التقارير حول الحالات المروعة والحالات الشاذة أو الخارجة عن المألوف تكون من بين العلامات المبكرة للأسس المخية للتفهم . وفي تقرير عام ١٩٧٥ تم استعراض حالات عديدة حول المرضى الذين لديهم جوانب عجز معينة في المنطقة اليمنى من الفص الجبهي التي بها عيوب غريبة . وتتمثل هذه العيوب في أنهم يكونون عاجزين عن فهم الرسالة الإنفعالية في نغمة صوت المتحدث على الرغم من أنهم قادرين تماما على فهم معاني الكلمات التي ينطقون بها ، وبالتالي يكون لكل من الشكر التهكمي والشكر الغاضب والشكر الممتن معنى واحد محايد عند هؤلاء المرضى . وعلى العكس فإن تقرير ١٩٧٩ تحدث عن المرضى بإصابات في أجزاء أخرى في النصف الكروى الأيمن والذي يؤدي إلى فجوة مختلفة تماما في إدراكهم الانفعالي . فهؤلاء المرضى يكونون عاجزين عن التعبير عن انفعالاتهم الخاصة من خلال نغمات الصوت أو بالإيماءات . أنهم يعرفون بما يشعرون ولكنهم ببساطة لا يستطيعون نقل ما يشعرون به إلى الآخرين . وكل هذه المناطق القشرية في المخ وغيرها الكثير والمتنوع مما أشار إليه المؤلفون له صلات قوية بالجهاز اللمبي .

وقد استعرضت هذه الدراسات كخلفية للورقة الأساسية التي قدمتها « لسللى برازرس » Leslie Brothers الطيبة النفسية في المعهد التكنولوجي بكاليفورنيا في بيولوجية التفهم . وباستعراض كل من النتائج العصبية ونتائج الدراسات المقارنة التي تمت على الحيوانات أشارت « برازرس » إلى « اللوزة » Amygdala وصلاتها بالمناطق المرتبطة باللحاء البصري كجزء من الدورة المخية الهامة الكامنة وراء التفهم .

## ~~~~~ الوحدة السادسة ~~~~~

وكثير من البحث العصبى ذو العلاقة بموضوعنا قد تم على حيوانات ، خاصة الرئيسات غير الإنسانية ، وذلك لأن هذه الرئيسات تظهر سلوك التفهم (الاتصال الانفعالى) كما تفضل برازرس أن تقول ، وذلك ليس من خلال القصص او النوادر التى تحكى ولكن من خلال الدراسات التى منها الدراسة الآتية .

فى إحدى هذه الدراسات دربت بعض القردة من فصيلة الرئيسيس (Rhe-SUS) من البداية لتخاف من نغمة معينة عندما تسمعها لأنها ستلقى صدمة كهربية عندما تسمع هذه النغمة . ثم دربت على أن تتجنب الصدمة الكهربائية بدفع رافعة عندما تسمع النغمة . وبعد ذلك اختير زوج من هذه القردة ووضعوا فى قفصين منفصلين وكان اتصالهما الوحيد يتم عن طريق دائرة تليفزيونية مغلقة كانت تسمح لكل منهما أن يرى وجه الآخر . وقد سمع القرد الأول وليس الثانى النغمة المهددة فظهرت عليه نظرة ملؤها الرعب وفى نفس اللحظة راي القرد الثانى الرعب على وجه رفيقه فدفع الرافعة التى تمنع الصدمة الكهربائية . ليس هذا نوعاً من التفهم او من التعاطف !

وما أن استقر أن الرئيسات غير الإنسانية تستطيع فى الحقيقة أن تفهم الانفعالات فى وجوه اقرانها ، حتى طمح الباحثون إلى إجراء المزيد من البحوث لكشف الجذور البيولوجية لسلوك التعاطف مستعينين بالتجارب على الحيوانات الرئيسة . ومن هذه التجارب ما عمد فيه الباحثون إلى إدخال أقطاب مديبة إلى امخاخ القردة . وهذه الأقطاب تسمح للباحثين بتسجيل النشاط داخل الخلية المفردة . وقد اظهرت الخلايا العصبية فى القشرة البصرية وفى اللوزة - والتى تم استرقاق السمع عليها بالأقطاب - أنه عندما يرى أحد القردة وجه آخر فإن هذه المعلومة (او هذا المثير) يؤدى إلى إطلاق نبضة عصبية أولاً فى القشرة البصرية ثم تمضى فى معر عصبى إلى اللوزة بعد ذلك . وهذا الممر بالطبع هو طريق معتمد للمعلومات التى تثار بالانفعالات . ولكن الأمر المهم فى هذه التجارب ونتائجها هى أنها استطاعت أن تحدد أيضاً الخلايا العصبية فى القشرة البصرية والتى يبدو أنها وحدها فقط التى ينطلق منها نبضات كاستجابة لتعبيرات أو إيماءات وجهيه معينة ، مثل فتحة الفم الدالة على الرعب ونظرة الهلع ، أو أن يريض مستسلماً . وهذه الخلايا العصبية مختلفة ومتميزة عن الخلايا العصبية الأخرى فى نفس المنطقة والتى يتعرف الحيوان من خلالها



## ~~~~~ التفهيم ~~~~~

على الوجوه المألوفة . وذلك يعنى أن المخ قد أعد من البداية ليستجيب لتعبيرات إنفعالية معينة ، وينتهى بنا ذلك إلى القول بأن التفهيم له أساس راسخ فى الجانب البيولوجى .

وفى خط آخر قد يضيف المزيد على مصداقية الدور الهام للوزة والممر القشرى فى قراءة الانفعالات والاستجابة لها تقترح برازرس أن نتساءل عما إذا كانت القردة فى الغابة لديها الإتصالات من اللوزة إلى القشرة والعكس ؟ وأن هذه الاتصالات تقوم بنفس الوظيفة ؟ فحينما اطلقت القردة إلى قطعانها فى الغابة فإن هذه القردة كانت قادرة على القيام بالمهام العادية والتنافس مع الآخرين فيها ، مثل إطعام نفسها وتسلق الأشجار . ولكن القردة سيئة الحظ قد فقدت كل حواسها ولم تعرف كيف تستجيب إنفعالياً للقردة الأخرى فى فريقها ، حتى عندما يقترب منها رفيق بود وحنان فإنها تتجرى بسرعة ، وهى بالفعل تعيش منعزلة وتحاول تحاشى الاتصال بقربانها فى نفس القطيع .

ونفس هذه المناطق من القشرة المخية حيث تتمركز الخلايا العصبية المتخصصة فى الانفعالات هى التى - كما لاحظت برازرس - تضم الاتصالات الأكثر كثافة بالوزة، ولذا فإن قراءة الانفعالات متضمنة فى دائرة « اللوزة - القشرة المخية » وهى الدائرة التى لها دور هام أيضاً فى تنسيق الاستجابات المناسبة . « والقيمة الباقية لمثل هذا النسق أو الجهاز واضحة فى الرئيسات غير الإنسانية . فادراك اقتراب فرد آخر سوف يثير نمط معين من الاستجابة الفيزيولوجية ، وبسرعة جداً كان الحيوان يحدد أو يفضل - حسب إدراكه للموقف - استجابة معينة سواء كانت النية أو الاتجاه للعض ، أو الاشتراك فى جلسة غزل أو للمضاجعة .

وهناك أساس فيزيولوجى آخر للتفهم جاء هذه المرة من الدراسات على الإنسان وقد قدمه « روبرت ليفنسن » Robert Levenson عالم النفس فى جامعة كاليفورنيا ببركلى ، وقد درس ليفنسن مجموعة من الأزواج وتقوم دراسته على محاولة تخمين الزوج لمشاعر زوجة أثناء مناقشة ساخنة . وقد كانت طريقته بسيطة . فقد كان الزوجان يصوران فى شريط مرئى وكانت تقاس إستجاباتهما الفيزيولوجية أثناء نقاشهما فى بعض القضايا التى يثور حولها الخلافات الزوجية الحادة ، مثل تربية الأبناء وتعليمهم النظام ومثل عادات الانفاق وميزانية الأسرة وغيرها . وكان كل زوج يرى الشريط المرئى (الفيديو)

## ~~~~~ الوحدة السادسة ~~~~~

ويتحدث عما كان يشعر به لحظة بلحظة . ثم يرى الزوج الشريط مرة أخرى ويحاول في هذه المرة ان يقرأ مشاعر الزوج الآخر .

وقد حدث أكثر قدر من الدقة في التفهم بين الأزواج والزوجات الذين اقتفى كل زوج اثر الحال الفيزيولوجية لرفيقه عندما كان يلاحظه . بمعنى انه عندما كانت حالة احد الأزواج تعكس الابتهاج والمرح فإن الزوج الآخر كان يفعل كذلك . وعندما كان احد الزوجين يعاني من هبوط في معدل ضربات القلب كانت ضربات قلب الزوج الآخر تنخفض ايضاً . وباختصار فإن قلب كل زوج كان وكأنه يقلد ويعاكس لحظة بلحظة ردود الفعل الجسمية للشريك او للزوج الآخر . وإذا كانت الأنماط الفيزيولوجية للمشاهدين تكرر نفسها ببساطة كما حدثت أثناء التفاعل الأولى فإنهما يكونان غير قادرين على تخمين الأنماط التي كان يشعر بها الشريك وفي الحال التي تكون أجسامهما مستجيبة او يصدر عنها ردود فعل متزامنة ، في هذه الحال فقط ، يمكن ان نقول ان بينهما تفهم . وهذا يوحي انه عندما يقود المخ الإنفعالي او الوجداني الجسم إلى رد فعل قوى - حرارة الغضب مثلاً - فإنه يكون هناك تفهم قليل او لا يكون هناك تفهم على الاطلاق . ويتطلب التفهم قدراً كافياً من الهدوء والتبادلية حتى يتم إدراك الإشارات الدقيقة من المشاعر الخاصة بالشخص الآخر وحتى يمكن تقليدها عن طريق المخ الإنفعالي للفرد .

## ~~~~~ التفهم ~~~~~

### حياة بدون تفهم : عقلية المتحرش أخلاقيات السوسيوباتي

هناك افتراض على نطاق واسع يزعم أن كثيراً من الجرائم ، خاصة الجرائم التي تمثل الاعتداء على أرواح أو أموال الآخرين ، وكذلك الاعتداءات الجنسية سواء على الكبار أو على الصغار الذكور منهم أو الإناث تعود إلى نقص التفهم أو إنعدامه . ويقوم هذا الافتراض على أساس أن مرتكبي هذه الجرائم ليس لديهم التفهم لمشاعر الآخرين الذين يتم الاعتداء عليهم ، وبذلك فهم ضحية لهذا النقص أو الانعدام للتفهم لدى المعتدى . والفكرة وراء هذا الافتراض أن نقص أو انعدام التفهم هو الذى ييسر أو يشجع المعتدى على ارتكاب جريمته ، أى أنه لو كان المعتدى يتفهم مشاعر الضحية ، والألم الذى يسببه لها بانتهاكه لحرمتها لما أقدم فى معظم الحالات على ارتكاب الجريمة .

وتبدأ دورة التفكير فى الجريمة إلى تنفيذها كالاتى ، فى البداية يشعر المعتدى أو المتحرش جنسياً بأحد الأطفال أنه مضطرب وغير مستقر ، كما يشعر بالغضب والاكئاب والوحدة . وهذه المشاعر قد تتفاعل بمشاهدة المعتدى لأحد المشاهد فى التليفزيون التى تتضمن رجلاً وامراه يبدو عليهما السعادة واقتناس كل منهما بالآخر ، فتزداد حدة الشعور بالعزلة لدى المعتدى . ويتولد لديه الميل إلى البحث عن الترويح أو العزاء بالتخيل المنطلق الذى يتضمن رفقة دافئة مع شخص آخر . عادة ما يكون طفلاً خاصة عندما يكون المعتدى غير قادر على إقامة علاقات أو صداقات مع راشدين مثله من الجنس الآخر . ولكن هذا التخيل يشعره بالتخفيف لفترة قصيرة وسرعان ما ينتبه على وحدته وعزلته القاسية . وهنا يبدأ فى إخراج تخیلاته إلى حيز التنفيذ الفعلى فى الواقع . ويبرر لنفسه هذا الإقدام بعبارات مثل « اننى لا أفعل شيئاً يضر الطفل على نحو حقيقى » وإذا كان الطفل لا يرغب فى معاشرته جنسياً فله أن يتوقف أو يرفض « وه اننى سأتوقف إذا ما شعرت اننى سأؤذى الطفل أو أنه لا يتجاوب معى » .

وعند هذه النقطة يرى المعتدى الطفل من زاوية خياله المحروم والمحبط وليس من زاوية مشاعر الطفل الحقيقية . وتلون مشاعر الحرمان والانفصال الانفعالى كل شيء بعد ذلك ، ولا يعود المعتدى يرى الأمور إلا من زاويته الشخصية وزاوية حاجاته المحبطة ، والتى لم تجد متنفساً طبيعياً سوياً لاشباعها .

وقد كان النقص فى التفهم لمشاعر الضحايا أساساً فى كثير من الفنيات العلاجية التى وضعت لعلاج هؤلاء المعتدين ، خاصة المعتدين جنسياً على الأطفال . وأحدى هذه المحاولات هى البرنامج العلاجى الذى يعتمد على عرض شرائط مرئية تتضمن جرائم تحرش جنسى ، ويظهر فى العروض نظرات الرعب

## ~~~~~ الوحدة السادسة ~~~~~

وكم المعاناة والألم والإهانة التي تعانيها الضحية . ثم يطلب من المعتدين بعد مشاهدة هذه العروض أن يكتب عن جريمته من زاوية الضحية وأن يتخيل كيف كانت مشاعر الضحية قبل واثنا وبعد ارتكاب الجريمة . ثم يقرأ كل واحد من المعتدين تقريره على زملائه ويتناقشون فيما جاء في هذه التقارير ويجيبون عن أسئلة صيغت من زاوية الضحايا المعتدى عليهم . وبعد ذلك يمر المعتدون بمواقف تمثيلية يقومون فيها بدور المعتدى عليهم ، وأن يتمثلوا تماماً مشاعر الضحية عندما يتم الاعتداء عليها .

وكان « وليم بيترس » William Pithers الأخصائي النفسى فى سجن فيرمونت Vermont هو الذى قام بتطوير وتنمية هذا الأسلوب الذى أسماه «علاج اخذ المنظور» Prespective - Taking Therapy وذكر أن المعتدين المسجونين الذين خضعوا لهذا البرنامج قد نقصت جرائمهم الجنسية بعد خروجهم من السجن إلى النصف وهى نتيجة طيبة مقارنة بهؤلاء المسجونون بجرائم مماثلة ممن لم يتعرضوا لهذا البرنامج . ويقول أنه بدون الدافعية القائمة على روح التفهم فإن البرنامج لا يقدم أى فائدة .

وهناك فئة أخرى - المجرمين غير المعتدين جنسياً - يبدو أنه ينقصهم التفهم لمشاعر الآخرين أيضاً ، وهم السيكوباتيين ، (والذين يسمون الآن فى كثير من المواضع السوسيوپاتيين) . فالسيكوباتيين مشهورين بسوء السمعة ويمكن أن يكونوا جذابين فى مظهرهم ، ولكنهم لا يشعرون بالذنب حتى لأكثر الأعمال قسوة . فالسيكوباتى لا يستطيع أن يشعر بالتعاطف أو التفهم مع أى شخص وفى أى موقف . وهذه الحالة من انعدام الشعور بأية مشاعر ذنب من العيوب الانفعالية المحيرة . فبرودة قلب السيكوباتى تكمن فى عدم قدرته على عمل أى شئ سوى الشعور بأكثر الصلات الانفعالية ضعالة . والنمط السيكوباتى الخالص يتسم بالسادية الشديدة . والذين يندرجون تحت هذا النمط يقتلون ضحاياهم وهم يشعرون بالابتهاج بقدر ما تعاني الضحية قبل الموت . والسيكوباتيون أيضاً زلقى اللسان ، وأحياناً ما يكون لديهم حججاً مقنعة توقع ضحاياهم فى شباكهم ، ويستطيع السيكوباتى أن يقول أى شئ وكل شئ لكى يصل إلى هدفه وتحقيق ما يريد . ويعامل السيكوباتيون ضحاياهم بأكبر قدر من الخداع والاستخفاف بمشاعرهم .

وبالطبع فإن سلوكاً معقداً مثل سلوك الجريمة توجد هناك لفهمه تفسيرات كثيرة ، وكل تفسير له منطقة . ومن بين هذه التفسيرات وجود مهارة انفعالية معكوسة أو متعرفة وهى ارهاب الناس الآخرين . وفى الحقيقة فإنه فى بعض الحالات يكون نقص التفهم مطلوباً أو حتى ضرورة كما فى أعمال الشرطة

## ~~~~~ التفهم ~~~~~

ومطاردة المجرمين . كما يظهر غياب التفهم فى علاقة بعض الأزواج بزوجاتهم ، فقد كشف أحد البحوث عن شذوذ سيكولوجى عند الكثير من الأزواج الذين يتسمون بالعنف والذين يضربون زوجاتهم ، ويهددونهم دائماً بالسكاكين والبنادق ، ويفعلون ذلك بقلب بارد وهادئ وعلى نحو محسوب ، وليس كما يحدث فى بعض حالات الغضب . وهؤلاء الأزواج يصبحون أكثر هدوءاً كلما أصبحوا اعتدائيين ومتهكين لحرمة زوجاتهم ومهينين لهن . ويبدو أن عنفهم يحسب كعمل إرهابى وهو طريقة للتحكم فى الزوجات وغرس الخوف فى نفوسهن .

ويشك بعض الباحثين الذين يدرسون المجرمين السيكوباتيين فى مسألة التناول البارد Cold Manipulativeness ويذهب إلى أن نقص التفهم أو الرعاية يمكن أن ينبع أحياناً من عيب عصبى ، وهو أساس محتمل لعدم الشعور القلبي عند السيكوباتى . ويظهر ذلك فى دلائل كلها يوحى باشتراك الممرات العصبية إلى المخ اللمبى فى نشأة هذا العيب ، وبعض هذه الدلائل يرتبط بموجات العقل البشرى كما تقاس وترصد وهى تحاول أن تفك شفرة الكلمات التى تندفع وتتشوش فى الرأس . فالكلمات تلمع بسرعة لمدة (١٠/١) عشر ثانية فقط ، ومعظم الناس يستجيبون على نحو مختلف للكلمات الانفعالية مثل « اقتل » أكثر من الكلمات المحايدة مثل « كرسى » ويمكنهم أن يقرروا بسرعة أكبر ما إذا كانت الكلمات الانفعالية قد شوشت وأن أمخاخهم أظهرت انماط موجات مميزة فى الاستجابة للكلمات الانفعالية وليس للكلمات المحايدة . ولكن السيكوباتيين ليس لديهم هذه الاستجابات ، وأمخاخهم لا تظهر انماطاً مميزة فى الاستجابة للكلمات الانفعالية وأنهم لا يستجيبون بسرعة أكثر لها مما يوحى بتقطع فى الدائرة بين القشرة اللفظية التى تتعرف على الكلمات والمخ اللمبى الذى يربط المشاعر بها .

ويفسر « روبرت هير » Robert Hare عالم النفس فى جامعة كولبيا البريطانية الذى أجرى هذا البحث هذه النتائج بأن السيكوباتيين لديهم فهم سطحي وضحل للكلمات الانفعالية ، وأن ضحالتهم العامة تنعكس بشكل واضح فى حياتهم الوجدانية . إن قسوة السيكوباتيين كما يعتقد هير تقوم فى جزء منها على الأقل على نمط فيزيولوجى آخر اكتشف فى البحوث المبكرة . وهو أن هناك عدم انتظام فى عمل اللوزة والدوائر المرتبطة بها . فالسيكوباتيون عندما يستقبلون صدمة كهربية لا يظهرون أى علامة على استجابة الخوف التى تعتبر طبيعية لدى الناس الأسوياء عند خبرتهم للآلم . ولأن الآلم لا يولد لديهم الشعور بالقلق فإن « هير » يذهب إلى أن السيكوباتيين لديهم نقص فى الاهتمام بالعقوبة التى قد تقع عليهم لما يفعلون ، ولأنهم أنفسهم لا يشعرون بالخوف وليس لديهم تفهم أو عاطفة فإنهم لا يابهون للخوف أو الآلم عند ضحاياهم .

شکل ۱/۶

| دليل تسجيل الملاحظات في الصفحة المنقسمة |                             |
|-----------------------------------------|-----------------------------|
| ملاحظات، آراء، أفكار                    | صورة تمثيلات بيانية، شخبطات |

ملاحظات:

| ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية) | معلومات جديدة بالتسجيل                           |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------|
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
| أسئلة                             | التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جرافيا) |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |
|                                   |                                                  |





## التفهم

### نشاط (٢) — التفهم في الأخبار ووسائل الاعلام

المواد المستخدمة في النشاط :

سوف تحتاج إلى :

- صحف يومية (صحيفة لكل شخصين) .
- مواد من قبيل أوراق تركيب ، أدوات لتحديد العلامات ، صمغ ، شرائط لصق .

### التوجيهات :

- تصفح الصحف وابحث عن مقال يتضمن التفهم .
- قص المقال والصقه على ورق التركيب .
- بمتبث العلامات اكتب كلمات على ورق التركيب حول المقالة والتي من شأنها ان توضع مشاعر التفهم المعبر عنها . واهتم ايضاً بوصف العواطف الداخلية التي تؤدي إلى التعبير عن التفهم .

### وسع مدى تعلمك :

يمكنك ان تسال الطلبة ان يفعلوا نفس النشاط في فصلك الدراسي . إذا كان هذا النشاط مناسباً لمستوى صفك الدراسي ، واسال الطلبة ان يتأملوا فيما إذا كانوا قد خبروا من قبل موقفاً مشابهاً للموقف الموصوف في المقال الذي اختاروه .

~~~~~ الوحدة السادسة ~~~~~  
ملاحظات:

| ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية) | معلومات جديدة بالتسجيل |
|-----------------------------------|--|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| أسئلة | التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جراهيا) |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

~~~~~ التفهم ~~~~~

ملاحظات:

| ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية) | معلومات جديرة بالتسجيل                              |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------|
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
| أسئلة                             | التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون<br>كلمات (جرافيا) |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |

~~~~~ الوحدة السادسة ~~~~~  
ملاحظات :

| ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية) | معلومات جديدة بالتسجيل |
|-----------------------------------|---|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| أسئلة | التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون
كلمات (جرافيا) |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

~~~~~ التفهم ~~~~~

## نشاط (٣) — قراءة لغة الجسم - مهارة هامة

المواد المستخدمة في النشاط :

المواد الآتية متضمنة في هذه الوحدة

○ إقرأ التعبيرات غير اللفظية للمشاعر (شكل ٢/٦)

المواد الآتية متضمنة في الشريط المرئي (شريط الفيديو)

○ نسبة الذكاء الوجداني في شريط مرئي مقصوص (Videoclip)  
يستغرق ١٤ دقيقة .

مقدمة :

يعتقد بعض الخبراء أن حوالي ٩٠ ٪ من الاتصالات تتم بالطريقة غير اللفظية ، ولكن الناس يتفاوتون في قدرتهم على القراءة المناسبة أو الصحيحة والاستجابة للعلامات غير اللفظية للآخرين . فالثيران - مثلاً - تسيء فهم أو قراءة التعبيرات المحايدة أو غير المهددة ، ومن ثم يستجيبون في ضوء هذا التفسير الخاطيء . والتفاعلات بين الطفل والوالد تعلم الطفل في سن مبكرة كيف يقرأ العلامات غير اللفظية لدى والده أو والدته . وإذا لم تتمتع هذه الاشارات باستمرار طوال الحياة فإنه يصبح من الصعب على الطفل فيما بعد أن يفهمها ويستجيب لها الاستجابة الصحيحة . ولحسن الحظ فإن الطلبة يمكن أن يتعلموا كيف يقرأون العلامات غير اللفظية . والمعلمون الذين يفعلون ذلك مع الطلبة يلاحظون تغيرات في موقفهم الاجتماعي داخل الصف الدراسي . ويحتوى الشريط الخاص بنسبة الذكاء الوجداني على مشهد يناقش العلاقة بين قدرة الفرد على قراءة لغة الجسم ونجاح الفرد في الحياة . وبعد رؤية الشريط المرئي فإنك تستطيع أن تزيد فهمك لأهمية أن تكون قادراً على قراءة العلامات غير اللفظية بمناقشة المتضمن في « قراءة لغة الجسم » خاصة التعبيرات الوجهية ، واعمل النشاط المحدد معاملة في شكل ٢/٦ .

## الوحدة السادسة

### شكل رقم ٢/٦

### قراءة التعبيرات غير اللفظية للمشاعر

□ كون ثنائيات .

□ احد الاثنين يلعب دور (ا) بينما يلعب الآخر دور (ب) « وفى النهاية يتبادل الاثنان الأدوار .

أولاً ،

الشخص (ا) : فكر فى خبرة إيجابية ، وفى خبرة محايدة ، وفى خبرة سلبية ، بنفس الترتيب حاول أن تتبين جيداً المشاعر المصاحبة لكل خبرة . وفى أثناء معاشتك للخبرة مرة أخرى اخبر زميلك (ب) ماذا تشعر وتظن حول كل نوع من أنواع الخبرات ، الإيجابية والمحايدة والسلبية .

الشخص (ب) : لاحظ وجه (ا) عندما يتحدث عن التعبيرات المرتبطة بالخبرة الإيجابية والخبرة المحايدة والخبرة السلبية أثناء معاشته لهذه الخبرات .

ثانياً ،

الشخص (ا) : فكر فى الخبرات السابقة مرة أخرى وبأى ترتيب ولا تقل للشخص (ب) ما الخبرة التى تتأملها . وسوف يلاحظ (ب) تعبيراتك ، ويحاول أن يقرأها وأن يسألك فيما إذا كانت قراءته صحيحة ودقيقة ام لا .

الشخص (ب) : عندما تلاحظ التعبيرات الوجهية للشخص (ا) وتقرأها .

إختبر إدراكاتك لتعابير الشخص (ا) .

فيما بعد : الشخصان (ا) ، (ب) ، ناقشا خبراتكما . وتشاركا فيما تعلمتما . بدلاً أدواركما وأعيدا نفس العملية .

## ~~~~~ التفهم ~~~~~

وسع آفاقنا تعلمت :

عندما يطالع الطلبة صور الوجه في بيئة الصف الدراسي ( في دروس الأدب أو في التاريخ، أو في الفن أو في التربية الرياضية والعلوم والرياضيات وهكذا، أو في الصحف) يجعلهم يتحدثون عن كيفية تفسيرهم للتعبيرات المختلفة . ولأن المنظور يرتبط أيضاً بشكل متكامل مع التفهم فإنك تستطيع أن تمدد هذا النشاط بسؤال الطلبة أن يأخذوا منظور الشخص الذي يحاولون قراءة تعبيراته .

ادع الطلبة أن يكتبوا من زاوية الشخص نفسه . فمثلاً . يمكن أن تسأل الطلبة أن يقرأوا تعبيرات رائد الفضاء الذي علم لتوه أن هناك مشكلة في العدسات الخاصة بآلات التصوير التي ترسل الصور إلى الأرض . وأن يكتب الطلبة عن الموقف من وجهة نظر رجل الفضاء .

~~~~~ الوحدة السادسة ~~~~~  
ملاحظات:

| ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية) | معلومات جديدة بالتسجيل |
|-----------------------------------|--|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| أسئلة | التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون
كلمات (جراها) |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

الخطباء الوجهاء - ٣٤٩

التفهم والاهتمام

نشاط (٤)

المواد المستخدمة في النشاط :

سوف تحتاج إلى :

○ أحد الأشياء يحضرها معه كل مشارك .

مقدمة :

أن التفهم والاهتمام يرتبطان ببعضهما البعض على نحو لا فكاك منه . فإن تشعر بشخص ما فإن هذا يعني أنك تهتم به ، وإن تحس بالأم شخص فهذا يعني أنك تتقصصه وجدانياً . والاهتمام بالناس والأفكار والأشياء عامل هام للتكامل مع الدراسات المعرفية في الصف الدراسي بالمدرسة .

والطلبة الذين يهتمون بالآخرين غالباً ما يستخدمون هذا الجانب من الذكاء الوجداني لتوجيههم في اتخاذ القرارات فيما يخص سلوكهم ، فمثلاً تأمل أحد الطلبة الذي تأذى شعوره من زميله فقال عنه « اننى غاضب منه ، ولكننى الآن أتذكر أن الغضب قباب قوسين أو أدنى من الخطر . اننى لا أريد أن أؤذى صديقى ، ولكننى أريده أن يغير سلوكه » .

وفى جهود التغيير فى المدرسة فإن الاهتمام أو التفهم لهؤلاء الذين يواجهون مواقف جديدة يمكن أن تكون عاملاً مساعداً هاماً لعملية التغيير . إنها دائماً ما توفر وجهة نظر بديلة لها قيمتها وتشجذ الجهود بالمزيد من الطاقة . وعلى سبيل المثال عندما جاء أحد المتحدثين ليتكلم مع المعلمين عن عملية التغيير وعن الأحداث الهامة وذات الدلالة فيها . قال معظمهم « يجب أن نتحدث مع زميلنا » ن « أنه هو الذى قاوم الجهود فى كل المراحل طوال الوقت . لقد ثبتت أقدامه بحزم على أرض صلبة ، ولكن مقاومته جعلتنا نتوقف عن الدخول فى صلب الموضوع الواقعى حتى أننا ، ونحن شاردى الذهن ، نسينا أو أهملنا ذلك فى تخطيطنا .

~~~~~ التفهم ~~~~~

ومن زاوية اهتمام «ن» يكون من الضروري السماع إلى الحجج التي تستند إليها مقاومته للبحث عن جذور هذه المقاومة ويظهر أن المعلمين في هذه المدرسة المتوسطة لا يثرون فقط الجهود التطبيقية المرتبطة بالتغير الذي يسعون إليه ولكنهم يشهدون بالمصادقية (أو يقرون) بالمقاومة كمصدر للمعرفة ويخلقون معايير للممارسة من شأنها أن تجعل من المقاومة أمراً قانونياً كأداة هامة في ثقافة المدرسة .

التوجيهات :

استدر إلى الجماعة وناقش معهم الأشياء التي احضروها .

□ صف الشيء الذي احضرت .

□ اشرح لماذا يكون هذا الشيء هاماً لك ؟

□ وضع كيف يمكن أن تعنى بهذا الشيء الخاص بك . وكيف تظهر أنك مهتم بشيء ما .

وبعد مشاركة كل شخص فإن أعضاء الجماعة يمكنهم أن يسمعو وان يلخصوا لفظياً ما قد سمعوه ، ويمكن لأعضاء الجماعة أن يناقش كل منهم أي هذه الإدراكات تتشابه مع إدراكات زملائه .

وسع نطاق تعلمك :

حاول القيام بهذا النشاط في حجرة الدراسة مع الطلبة .

إشرك جماعة زملاء الدراسة في خبراتك .

~~~~~ الوحدة السادسة ~~~~~  
ملاحظات:

| ملحوظات جدولة بالتسجيل                    | ملخص للأفكار الأساسية (المقابلة) |
|-------------------------------------------|----------------------------------|
|                                           |                                  |
|                                           |                                  |
|                                           |                                  |
|                                           |                                  |
|                                           |                                  |
|                                           |                                  |
|                                           |                                  |
|                                           |                                  |
|                                           |                                  |
|                                           |                                  |
| التعبير عن الأفكار المقابلة بدون (جرافيا) | اسم                              |
|                                           |                                  |
|                                           |                                  |
|                                           |                                  |
|                                           |                                  |
|                                           |                                  |
|                                           |                                  |
|                                           |                                  |
|                                           |                                  |
|                                           |                                  |

التفهم

### ملاحظات:

[illegible]

## الوحدة السادسة

### التفهم والاهتمام: منظور في الفن

#### نشاط (5)

المواد المستخدمة في النشاط :

سوف تحتاج إلى ،

○ صور، أعمال فنية (رسم - طباعة - نحت) التي تحقق الاهتمام .

#### مقدمة :

هدف هذا النشاط هو فحص الصلة بين مشاعر الشخص نحو فرد أو موضوع والمشاعر الشبيهة المعبر عنها من خلال الأعمال الفنية .

#### التوجيهات :

□ انثر الأدوات الخاصة بهذا النشاط على المائدة. ويمكن أن تكون صور مرسومة أو مطبوعة أو تماثيل أو بطاقات بريدية أو اجندات وتقاويم وكتب ومواد أخرى .

□ يختار كل عضو في الجماعة قطعة من شأنها أن تثير لديه مشاعر الاهتمام بنفس الطريقة التي يشعر بها إزاء أي شخص أو موضوع أو فكرة .

□ مر بين أعضاء الجماعة، واسمح لكل شخص أن يصف ما يراه في العمل الفني الذي إختاره. كيف يثير الاهتمام لديه؟ كيف تكون المشاعر المثارة بالعمل الفني عند الفرد مشابهة لمشاعر الاهتمام التي خبرها .

□ وبعد أن يكون كل عضو قد وصف إختياره شارك في أي استبصارات تنتج عن هذا النشاط .

#### وسع نطاق تعلمك :

حاول تنفيذ هذا النشاط في حجرة الدراسة. وناقش خبراتك مع زملائك .

~~~~~ التفهم ~~~~~

ملاحظات:

| | |
|---|--|
| <p>فعلوفات جد لرة بالتسجیل</p> | <p>فلتص للأفكار الأساسية (المفتابية)</p> |
| <p>التعبير عن الأفكار المفتابية بدون
(جرافيا)</p> | <p>أسئلة</p> |

~~~~~ الوحدة السادسة ~~~~~  
ملاحظات:

| ملخص الأفكار الأساسية (المفتابية) | ملاحظات جدولة بالتسجيل                     |
|-----------------------------------|--------------------------------------------|
|                                   |                                            |
|                                   |                                            |
|                                   |                                            |
|                                   |                                            |
|                                   |                                            |
|                                   |                                            |
|                                   |                                            |
|                                   |                                            |
|                                   |                                            |
|                                   |                                            |
| أسئلة                             | التعبير عن الأفكار المفتابية بدون (جرافيا) |
|                                   |                                            |
|                                   |                                            |
|                                   |                                            |
|                                   |                                            |
|                                   |                                            |
|                                   |                                            |
|                                   |                                            |
|                                   |                                            |
|                                   |                                            |
|                                   |                                            |



~~~~~ التفهم ~~~~~

ملاحظات:

| ملحوظات جدولة بالتسجيل | فلتص للأفكار الأساسية (المفتاحية) |
|---|-----------------------------------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون (جراها) | نقطة |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

الوحدة السابعة

تناول العلاقات

الذكاء الوجداني

تناول العلاقات

نظرة عامة :

هذه الوحدة تتجه نحو مجال آخر من الذكاء الوجداني وهو تناول العلاقات. والذكاء الوجداني كما قلنا يعنى أكثر مما تعنى نسبة الذكاء. وقد كتب دانيال جولمان ١٩٩٥ يطرح ما يلى «معظم الدلائل تشهد على أن الناس المهرة إنفعاليا - الذين يعرفون كيف يتحكمون فى مشاعرهم جيداً، والذين يقرأون بكفاءة مشاعر الناس الآخرين ويحسنون التعامل فيها - يكون لهم السبق والتفوق فى أى مجال من مجالات الحياة ابتداء من مجال العلاقات العاطفية والحميمة إلى الالتزام بالقواعد غير المكتوبة التى تحكم النجاح فى عمل وسياسات أى مؤسسة».

والقدرة على إنشاء العلاقات وتنميتها والحفاظ عليها ليست مهارة هامة للنجاح فقط ولكنها مهارة ضرورية ولا مندوحة عنها لارتباطها بالصحة الجسمية والصحة النفسية. وقد شرح «جولمان» ١٩٩٥ ذلك بقوله «أن الدراسات التى تمت عبر عقدين من الزمان والتى شملت أكثر من ٢٧٠٠٠ (سبعة وثلاثون ألفاً) من الناس أظهرت أن العزلة الإجتماعية (وهى الشعور بأنه لا يوجد أحد تستطيع أن تشاركه مشاعرك الخاصة، أو أن تحقق معه اتصالاً لصيقاً) تضاعف فرص المرض أو الوفاة.

وفى إدارة المواقف اللامعقولة يكتب فارسون 1996 Farson أن خبرتى تقول لى أن الناس يعانون بدرجة أكبر فى حياتهم من فشل العلاقات، أو من العلاقات الفاشلة، بما فيها الرفض الوالدى والنزاع الزوجى والصعوبات مع الرؤساء، أو يعانون من نقص العلاقات كما يتمثل فى ظواهر العزلة والاغتراب وتآكل المجتمع المحلى من حول الفرد. ويترتب على ذلك - حينئذ - أن أحسن طريقة للتعامل مع الأفراد ربما كانت أن نحسن العلاقات معهم.

وتكشف هذه الوحدة عن أساليب السلوك التى تساعد الناس على أن ينغوا العلاقات وأن يحتفظوا بها. انها تلقى ضوءاً كاشفاً على أهمية موضوعات الوجدتين السابقتين (التحكم الذاتى - الوحدة الخامسة)، (والتفهم - الوحدة السادسة) لقد صممنا الأنشطة فى هذه الوحدة لكى تساعدك على إكتشاف وفهم ما هو الهام الذى يساعد الطلبة على أن يتعلموا كيف يتناولون العلاقات.

□ ما الفنون الإجتماعية؟

□ ما قواعد العرض Display Rules وكيف تؤثر فى السلوك ؟

~~~~~ الوحدة السابعة ~~~~~

- ما الذى يجعل العلاقة بين المنزل والمدرسة علاقة حيوية؟
- لماذا تعتبر تغذية العلاقات والحفاظ عليها أمراً حاسماً؟

المواد التى تستخدم فى هذه الوحدة :

- والمواد الآتية متضمنة فى هذه الوحدة،
- الفنون الاجتماعية (الفصل الثامن من الذكاء الوجدانى - لماذا يعنى أكثر مما تعنى نسبة الذكاء) لدانيال جولمان Danial Goleman.
- الأرتفاع بالروح المعنوية داخل المدرسة لـ (روث واد) Ruth Wade.
- تحويل الصراعات إلى خبرات لتعلم لـ (دينى برجس) Deunie Briggs.
- التشجيع، المفتاح لإصلاح العمل فى حجرة الدراسة لـ (تيموثى ايفانز) Timothy Evans.

- طرق جديدة لكسب دعم الآباء.
- دعم الآباء يساعد على تحسين البيئة المدرسية.
- تطور المعنى لـ (جودى - آرن كروب) Gudy - Arin Krupp.
- إقتباس واستشهاد من (نيل نودنجز) Nel Noddings.

أنشطة يمكن تنفيذها فى هذه الوحدة :

الأنشطة الآتية متضمنة فى هذه الوحدة لتساعدك على اكتشاف أهمية الحفاظ على العلاقات الإيجابية. إستخدم الأنشطة والمواد كما تريد ولا تتقيد بهذه الاقتراحات.

- إقرأ وناقش «الفنون الاجتماعية».
- أكمل رسوم «فن التوضيحية» من جانبك ومن جانب آخرين.
- إكتشف مفهوم قواعد العرض والأنشطة الصفية الأخرى المرتبطة به.
- إستخدم النشاط المعتمد على تجميع القطع فى تناول العلاقات فى المدرسة.

- أقرأ «تطور المعنى» وتأمل فى افكاره.
- إقتبس من «نيل نودنجز» عن أهمية العلاقات فى عملية التعلم.

نشاط (١) — قراءة وتأمل «الفنون الاجتماعية»

المواد المستخدمة في النشاط :

المواد الآتية متضمنة في هذه الوحدة :

- الفنون الاجتماعية «الفصل الثامن من الذكاء الوجداني - لماذا يعنى اكثر مما تعنى نسبة الذكاء لدانيال جولمان Daniel Golman.

مقدمة :

هذا النشاط سوف يؤكد لك مدى أهمية تناول الفعال للعلاقات خلال كتابات «دانيال جولمان» (١٩٩٥). وقبل قراءة الفصل الذى كتبه جولمان بعنوان «الفنون الاجتماعية» استعرض الجوانب التى تحت على التأمل فى دليل المناقشة. وبعد القراءة يمكنك أن تستخدم دليل المناقشة لتركز إما على الاستبصارات الفردية أو تركز على المناقشة الجماعية أو على الاثنين معا.

دليل المناقشة: الفنون الاجتماعية



- كتب «جولمان» كونك قادراً على إدارة الانفعالات عند انسان. ما هو المحور الأساس فى تناول العلاقات.
- ماذا تعنى هذه الجملة بالنسبة لك؟
- ما الأمثلة التى ترد إلى ذهنك فيما يتعلق بإدارة الانفعالات عندما تفكر فى حجرة الدراسة؟ واجتماعات الآباء؟ ولقاءات هيئة التدريس؟ والأوقات الضاغطة فى المدرسة؟
- كتب «جولمان» مؤكداً أنه كيفما يكون تعبير الناس عن مشاعرهم الخاصة قويا كان أم ضعيفاً فإنه مفتاح الكفاءة الاجتماعية. واستمر فى مناقشة اعمال «بول إيكمان» Paul Ekman التى تتعلق بقواعد العرض.
- ما قواعد العرض فى ثقافة المدرسة التى تعمل فيها؟
- هل تتناسب قواعد العرض فى مدرستك مع قواعد العرض فى الثقافات التى جاء منها الطلبة؟

~~~~~ الوحدة السابعة ~~~~~

□ شرح جولمان معنى أن نصاب بالانفعالات من شخص آخر وكأنها نوع من الفيروسات الاجتماعية.

□ فكر في إحدى المرات التي «أصبت فيها بالانفعال» من شخص ما. إشرك الآخرين في خبراتك. فكر في إحدى المرات التي ساعدت شخصاً ما في أن تهدأ من إنفعالاته، ماذا فعلت بالضبط؟ كيف كان الأمر؟ ماذا كانت إستجابة هذا الشخص؟

□ ناقش «جولمان» التزامن Synchrony وأكد أن درجة الألفة الإنفعالية التي يشعر بها الناس في أى مواجهة تنعكس في درجة تنسيقهم الدقيق لحركاتهم الجسدية عندما يتكلمون».

□ ما مؤشرات الألفة الانفعالية التي تلاحظها في التفاعلات بين هيئة التدريس والطلاب؟ هل تعكس هذه التفاعلات التزامناً؟

فكر في الأربع قدرات الخاصة بالذكاء البينشخصى المقدمة في المقال. تنظيم المجموعات، مفاوضة الحلول، الإتصالات الشخصية، التحليل الإجتماعى. صف الأمثلة التي يقدمها الطلبة أو الكبار لكفاءاتهم، أو رتب نفسك حسب كفاءتك بين هذه الكفاءات. إشرك الآخرين في أمثلتك.

□ عرض «جولمان» لفكرة أنه «لكى تطلق ذاتك وإمكانياتك فلتكن صادقاً To thine own self be true عند حديثه عن أهمية المحافظة على التوازن بين حاجات الفرد ومشاعره، وكيف تشبعها، والمهارات المرتبطة بالنجاح الإجتماعى.

□ كيف تحافظ على التوازن الذى تحدث عنه جولمان؟

□ ماذا تفعل لى تكون ماهراً من الناحية الإجتماعية؟

□ شرح جولمان «عدم فهم الاشارات Dyssemia وهى عدم القدرة على الاهتمام بالرسائل غير اللفظية. وفي مكان آخر أكد أن الخطأين الأساسيين اللذين يؤديان دائماً إلى الرفض هى محاولة اخذ القيادة بلهفة، وأن تكون غير متزامن حسب الإطار المرجعى للموقف، إلاً تحسن توقيت القيام بالعمل حسب المعايير المتفق عليها في هذا الموقف).

تناول العلاقات

- ما العلاقة بين هذين النوعين من العجز أو عدم القدرة.
- صف طفلاً بعضاً من هذه الخصائص بوصف سلوك الطفل.
- ما ينبغي عليك أن تفعل لكي تشكل هذه السلوكيات؟
- قدم جولمان قصة حول التالى الإنفعالى Emotional Brilliance.
- فكر فى مثال عن التالى الأنفعالى تكون قد لاحظته. اشرك الآخرين فى ذلك. ما الدروس التى تعلمتها؟

تأمل فى الفصل. ما المواضيع فى منهاجك الدراسى التى يمكن أن تعتبر فرصاً لتعليم الطلبة كيفية تناول العلاقات؟ اعمل قائمة بهذه المواضيع حسب كل صف دراسى، وكل مادة دراسية. احتفظ بهذه القائمة واضف إليها دائماً.

الفنون الإجتماعية

إدارة الإنفعالات أساس تناول العلاقات،

أن القدرة على إدارة الانفعالات مع الآخرين هى أساس تناول العلاقات على نحو صحى وسليم، تلك المهارة الأساسية فى إقامة علاقات إيجابية مثمرة مع الآخرين، ولكى يصل الأطفال الصغار إلى القدرة على إدارة الإنفعالات مع الآخرين. فإنهم لابد وأن يتعلموا من الصغر (فى سنتى المهد) كيف يتحكمون فى ذواتهم وأن يكون فى مكنتهم التخفيف من انفعالات الغضب ومن محاولات الاندفاع ونوبات الاثارة كوسائل لتحقيق مطالبهم، ولو أن هذه القدرة تتعثر دائماً فى نموها.

والعلامات غير المؤكدة التى تشير إلى القدرة على إدارة الانفعالات الخاصة تبرز فى أواخر مرحلة المهد (نهاية العام الثانى). فالأطفال الصغار فى هذه السن تبدأ قدرتهم على الانتظار، كما تتمثل فى والتحمل لعدم الاشباع العاجل لحاجاتهم بدون بكاء أو إلحاح أو محاولات التعلق للوالدين. ويأخذ الأطفال الأسوياء ابتداء من تلك السن فى أن يضبطوا انفعالاتهم، والا تكون هى الوسيلة الوحيدة لاشعار الكبار بما يريدون وأن كان هذا التحول يتم بالتدرج وببطء، وقد تعرقه كثير من العوامل. ولكن هذا التحول يتأكد عندما يحل الصبر محل التفجرات الانفعالية فى سلوك الأطفال.

~~~~~ الوحدة السابعة ~~~~~

والتحكم فى الانفعالات الخاصة شرط أساسى لبدء تعلم ونمو قدرة الفرد على أن يتناول انفعالات الآخرين .. وتظهر العلامات الدالة على التفهم فى نهاية هذه المرحلة أيضاً (مرحلة المهد). ومن هنا يمكن القول أن القدرة على تناول الانفعالات عند أى شخص - ذلك الفن الجميل للعلاقات - يتطلب نضج مهارتين إنفعاليتين آخريتين هما، إدارة الذات Self - magement والتفهم Empathy.

انتقال الانفعال بالعدوى

تنتقل الانفعالات من شخص إلى آخر بالعدوى وكأنها إحدى الفيروسات التى تصيب الناس بالأمراض. ومعيشة الأفراد معاً تجعلهم عرضة للتأثر بانفعالات الآخرين كما يكون الآخرون كذلك عرضة للتأثر بانفعالاتهم. وقد بين ذلك تجربة أجرتها إحدى الباحثات. وهى تجربة بسيطة اعتمدت فيها على إثنتين من المتطوعين أحدهما يتسم بأنه معبر تعبيراً جيداً عن انفعالاته وأفكاره ومشاعره أما الآخر فوجهه جامد لا يبدو على سحنته أى تعبير أو انفعال. وقد طلبت من كل منهما أن يكتب أو يملأ قائمة بالحالات المزاجية، وذلك أن يسجل الحال المزاجية له فى تلك اللحظة. ثم جلس الأول فى مواجهة الآخر لفترة قصيرة ريثما رجعت المجرة مرة أخرى لتطلب منهما أن يملأ قائمة بالحالات المزاجية حسب حالته الراهنه وقت الكتابة وبعد جلوس كل فيهما إلى الآخر لفترة. وقد وجدت الباحثة أن الحالة المزاجية للشخص الأول وهو المعبر عن انفعالاته يبدو أنها نقلت على نحو لا يمكن إنكاره إلى الشخص الآخر الجامد الوجه والأكثر سلبية.

ولكن كيف يتم هذا الانتقال السحري؟ والاجابة الأكثر احتمالاً هى أننا على نحو لا شعورى نقلد الانفعالات التى نراها واضحة امامنا كما يعبر عنها الآخرون. ويتم ذلك خلال تقليد حركى بعيد عن الوعى للتعبيرات الوجهية والإيماءات ونغمة الصوت والعلامات الإخرى غير اللفظية الدالة على الانفعال. وخلال هذه المحاكاة أو التقليد يعيد الناس فى أنفسهم تمثيل مزاج الشخص الآخر. أو هى مراجعة على طريقة ستانيسلافسكى Stanislavsky والتى فيها يستدعى الممثلون الإيماءات والحركات والتعبيرات الخاصة بالانفعال الذى قد شعروا به بقوة فى الماضى لكي يثيروا هذه المشاعر مرة أخرى.

~~~~~ تناول العلاقات ~~~~~

والتفكير اليومي للمشاعر عادة ما يكون بسيطاً تماماً. وقد وجد ألف ديمبرج Alf Dimberg الباحث السويدي في جامعة أوبسالا Uppsala أن الناس عندما يرون وجهاً غاضباً أو مبتسماً فإن وجوههم تظهر دلالة على أن هذا الإنفعال أو المزاج انتقل إلى وجوههم، وأن كان التغير يظهر على شكل تغيرات طفيفة في عضلات الوجه. وقد تم التأكد من هذه الدلالة (حدوث التغير في عضلات الوجه) خلال الأقطاب الإلكترونية ولكنها لا تكون ظاهره للعين المجردة.

وحيثما يتفاعل شخصان فإن اتجاه المزاج ينتقل من الشخص الذي يكون أكثر قوة في تعبيره عن انفعالاته إلى الشخص الذي يكون أكثر سلبية أو أقل تعبيراً عن انفعالاته ومشاعره، ولكن هناك بعض الناس أكثر قابلية بصفة خاصة للإصابة بالعدوى الانفعالية Emotional contagion حيث تجعل حساسيتهم الفطرية الجهاز العصبي المستقل (وهو الجهاز المسئول عن النشاط الانفعالي) لديهم أكثر قابلية للتأثر والفعل، وهذه الصفة تجعلهم أكثر عرضة للتأثر حتى أن الاعلانات يمكن أن تستدعي دموعهم.

وقد درس جون كاكيبو John Cacippo الباحث الإجتماعي السيكوفيزيولوجي في جامعة ولاية أوهايو هذا التبادل الانفعالي الطفيف، ولاحظ أنه بمجرد رؤيتك لشخص ما يعبر عن إنفعال، فإن ذلك باستطاعته أن يثير لديك هذا الأنفعال سواء كنت على بينة من أنك تقلد التعبير الوجهي أم لا. وهذا يحدث لنا جميعاً وطوال الوقت، فهناك إيقاع وتزامن ونقل للانفعال باستمرار. وهذا التزامن في المزاج هو الذي يحدد ما إذا كنت تشعر بأن التفاعل يحدث على نحو طيب أم لا، وهو ما سنعالجه في الفقرة التالية.

التزامن والألفة الانفعالية:

إن درجة الألفة الانفعالية التي يشعر بها الناس في أي مواجهة تنعكس أو تظهر في الكيفية التي تحدث بها حركاتهم الجسمية عندما يتحدثون. وهذه الحركات تقوم كدليل على درجة الاقتراب والألفة بين الناس، والتي لا تكون واضحة دائماً في وعيهم. ويأخذ التزامن والألفة صوراً شتى فأحد الأشخاص يوميء برأسه عندما يتحدث الآخر عند نقطة معينة، أو كلاهما يتحرك في مقعده في نفس اللحظة، أو أن أحدهما يميل إلى الأمام بينما يميل الآخر إلى

~~~~~ الوحدة السابعة ~~~~~

الغلف. أو انهما يتحركان بتناغم على كرسيتين من الكراسى الدوارة بنفس الإيقاع. تماماً كما وجد دانيال شترن Daniel Stern في ملاحظة التزامن بين الأمهات المتناغمات وأطفالهن، وهو نفس التبادل الذي يربط بين حركات الناس الذين يشعرون بالألفة الانفعالية.

ويبدو أن هذا التزامن ييسر إرسال واستقبال الحالات المزاجية حتى ولو كانت سلبية. فعلى سبيل المثال حضرت مجموعة من النسوة المكتئبات إلى العمل للإشتراك في دراسة عن التزامن وكن بصحبة أزواجهن. وناقشن المشكلات العلاقية عندهن وظهر أنه كلما كان التزامن متوافراً بين الشريكين على المستوى غير اللفظي كانت درجة السوء التي يشعر بها أزواج النساء المكتئبات بعد المناقشة. ويبدو أن هؤلاء الأزواج قد أصيبوا من زوجاتهم بعدوى الأمزجة السيئة. باختصار فإن الناس سواء شعروا بالابتهاج أو بالإغتمام، فكيفما يكون تناغمهم جميعاً في لقاءاتهم تكون حالتهم المزاجية.

أن التزامن بين المعلمين والطلبة يدل على مدى وحجم الألفة التي يشعرون بها كل نحو الآخر. وقد دلت الدراسات التي أجريت في حجرة الصف في هذا الموضوع على أنه كلما كان تآزر الحركات قريباً ولصيقاً بين المعلم والطلاب كان شعورهم بالود والسعادة والحماس والإستمتاع واليسر عندما يتفاعلون معاً. وعلى العموم فإن المستوى العالي من التزامن في وسائل التفاعل التي يستخدمها الناس تتشابه كلها. وقد قال لي فرانك بيرنيري Frank Bernieri عالم النفس في جامعة ولاية أريجون الذي أجرى هذه الدراسات «كيف أنه على قدر الحرج أو الارتياح الذي تشعر به في علاقتك مع شخص ما فإن ذلك على مستوى ما له اسامه الجسمي، وأنك في حاجة إلى توقيت متوافق لتؤازر بين حركاتك، ولتتبع بالارتياح. أن التزامن يعكس عمق الاندماج بين الشركاء والأصدقاء. وإذا كنت مندمجاً إلى درجة كبيرة فإن حالتك المزاجية تأخذ في التلون بنغمة المناخ الانفعالي للطرف الآخر سواء كان إيجابياً أو سلبياً».

وباختصار فإن تآزر الأمزجة هو أساس الألفة، والنموذج الأولى لهذه الألفة هو تناغم الأم مع طفلها. واحد المحددات للكفاءة البينشخصية هي - «كما يقترح كاكيبو Cacippo - كيف ينفذ الناس هذا التزامن الانفعالي. وإذا كانوا بارعين في تناغمهم مع الآخرين وامزجتهم المختلفة، أو أنهم يستطيعون بسهولة أن

تداول العلاقات

يجعلوا هؤلاء الآخرين تحت سيطرتهم فإن تفاعلهم حينئذ سوف يمضى انعم وأيسر على المستوى الانفعالى. وعلامة القائد القوى او المؤدى الجيد هي ان يكون قادراً على تحريك مشاعر مستمعيه العديدين والذين يعدون احياناً بالآلاف.

وبنفس الطريقة اثار كاكيبو إلى ان الناس الذين لا يحسنون استقبال وارسلال (الرسائل) الانفعالية يكونون عرضة للوقوع فى المشكلات فى علاقاتهم مادام الناس يشعرون بعدم الإرتياح معهم.

ان تلحين النغمة الانفعالية للتفاعل هي - بمعنى من المعانى - علامة على السيطرة على مستوى حميم وعميق، انها تعنى قيادة الحال الانفعالية للشخص الآخر. وهذه القوة على تحديد الانفعال عرضة لما يسمى فى علم الحياة (البيولوجى) Zeitgeber وتعنى حرفياً سارق الوقت Time Grabber؛ وفيما يتعلق بالتفاعلات بين الناس والتي تظهر فى اللقاءات الشخصية فإن الشخص الذى يملك قدرات تعبيرية اقوى او الأكثر قوة هو الشخص الذى تنقل إنفعالاته إلى الشخص الآخر. والأطراف المسيطرة فى أى علاقة هي التى تتكلم أكثر، بينما الطرف الضرعى او الخاضع يلاحظ تعبيرات وجه الطرف المتحدث على نحو أكثر، ويحاول ان يجد طريقة لتنظيم نقل التأثير. وبنفس الأسلوب فإن نفوذ وتأثير المتحدث الجيد - سياسياً كان ام واعظاً دينياً - يتلخص فى العمل لنقل الإنفعال إلى المستمعين. وهذا هو ما نقصده بقولنا "لقد اخذهم فى راحة يد He hado them in the palm of his hand. ان النقل الإنفعالى هو قلب التأثير واساسه.

~~~~~ الوحدة السابعة ~~~~~

صناعة القاصر اجتماعياً

كان (س) لامعاً وذكياً، لقد تدرب في الجامعة كخبير في اللغات الأجنبية، وكان متفوقاً في الترجمة. ولكن كانت هناك مجالات هامة كان يبدو فيها (س) أخرقاً أو غير ماهر بالمرّة، حيث كان ينقصه أبسط المهارات الإجتماعية، وكان لا يستطيع أن يكمل محادثة عادية، كما كان يتخبط ولا يعرف كيف يمضى ساعات يومه بعد العمل. وبإختصار كان (س) غير قادر على القيام بمعظم الأنشطة الروتينية الإجتماعية. ولأن نقص اللياقة الإجتماعية لديه كان عميقاً حول ما يخص النساء فإنه أتى إلى العلاج ظاناً أنه ربما كان يعاني من ميول جنسية مثلية كامنة في طبيعته، وكان يعتقد في ذلك رغم عدم وجود مثل هذه الميول بالفعل. والمشكلة الحقيقية كما حددها (س) لمعالجه كانت أنه يخاف من أنه لا يستطيع أن يقول شيئاً له قيمة، أو شيئاً له معنى لأى شخص. وهذا الخوف الكامن قد سبب له قصوراً عميقاً في اللياقة الإجتماعية. وكانت عصبيته خلال المقابلات تقوده إلى نوع من الضحك المكتوم - الذى لا يعبر عن سرور - وذلك في أكثر اللحظات حرجاً، في الوقت الذى كان لا يضحك فيه على المواقف المثيرة للضحك فعلاً. وكان حرج (س) - كما حدده أيضاً للمعالج - يعود إلى الطفولة. فقد كان يشعر في طفولته بأن كل شئ على ما يرام ويسير بهدوء من الناحية الإجتماعية لأنه كان يعيش في كنز أخيه الأكبر والذى كان ييسر له كل الأشياء. ولكن ما أن غادر المنزل حتى كان قصوره وسذاجته غامرة وأصبح كالمشلول اجتماعياً.

وهذه الحالة ذكرها «لاكين فيليبس» Lakin Phillips الأخصائى النفس في جامعة جورج واشنطن الذى ذهب إلى أن حالة (س) تنبع أو تعود إلى الفشل في تعليمه الدروس الأكثر أساسية للتفاعل الإجتماعى في طفولته، وكتب يقول:

ما الذى كان ينبغى أن يتعلمه (س) في طفولته المبكرة؟

كان في حاجة إلى أن يتعلم كيف يتكلم مباشرة إلى الآخرين عندما يتكلمون معه، وأن يبادر بالاتصال أو الاحتكاك الإجتماعى، وليس من الضروري أن ينتظر ذلك من الآخرين، وأن يدبر ويجرى محادثة، ولا يسقط ببساطه في فخ الاجابة السريعة من كلمة واحدة مثل «نعم» أو «لا» أو أى كلمة أخرى، وأن يعبر عن

~~~~~ تناول العلاقات ~~~~~

الإمتنان نحو الآخرين، وأن يدع شخص يمر قبله ليدخل باباً مثلاً، وأن ينتظر لكي يكمل شخص ما عملاً بداه، وأن يشكر الآخرين، وأن يقول «لو سمحت للآخرين، وأن يشاركهم وجدانياً، وكل أنواع التفاعلات الأولية الأخرى التى نشعر فى تعليمها للأطفال، ابتداء من سن الثانية من عمرهم.

وسواء كانت جذور القصور الذى يعانى منه (س) تعود إلى الفشل فى تعليمه مثل هذه المبادئ، أو إلى جوانب قصور أخرى فى التنشئة الإجتماعية، أو أن قدراته الخاصة على التعلم متضرره وغير واضحة، فإن قصة (س) قصة مفيدة للتعلم لأنها تشير وتبرز الطبيعة الأساسية للدروس التى لا تحصى والتي ينبغى أن يتعلمها الأطفال فى تفاعلهم الذى يتضمن التزامن الصحيح والدقيق والقواعد غير المنطوقة للإنسجام الإجتماعى.

أن التأثير الشبكي للفشل فى أن تتبع تلك القواعد يخلق موجات تجعلنا فى النهاية نشعر بعدم الارتياح. أن وظيفة هذه القواعد - بالطبع - هى أن تجعل كل فرد مندمجاً فى تبادل إجتماعى يسر، حيث أن الحرج الناشئ عن عدم المعرفة بأصول التعامل مع الآخرين يولد قلقاً. والناس الذين ينقصهم هذه المهارات يكونون قاصرين ليس فقط فى دقة التعبير اللفظى أو طرافته ولكن فى تناول الانفعالات الخاصة بالذين يتعاملون معهم، مما يترك أثراً مخرباً على توافقهم. إننا كلنا نعرف (س) كنموذج للناس الذين تنقصهم اللياقة الإجتماعية إلى حد يثير الضيق، فالناس الذين لا يعرفون كيف ينهون محادثة، أو كيف يبدأون محادثة تليفونية وكيف يستمرون فيها، والذاهلين عن كل العلامات والإشارات التى تدفعهم إلى الانصراف فى الوقت المناسب، والناس الذين يركزون حديثهم طوال الوقت حول انفسهم بدون ابداء أى إهتمام بالطرف الآخر، والذين يتجاهلون المحاولات لتحويل التركيز إلى موضوع آخر، والناس الذين يتدخلون فى شئون الناس الخاصة بأسئلة «متطفلة». وكل هذه السلوكيات التى تعتبر خروجاً عن الخط الإجتماعى الطبيعى والعادى تدل على عيب فى لبنات البناء الأساسى للتفاعل.

~~~~~ الوحدة السابعة ~~~~~

وقد صك علماء النفس مصطلح Dyssemia بمعنى عدم فهم الاشارات (وهو مصطلح مشتق من الإغريقية ويتكون من مقطعين Dys ويعنى صعوبة و Semes ويعنى إشارات) وذلك للإشارة إلى هذا القدر الهائل والمتراكم من العجز التعلّمى فى مجال الرسائل غير اللفظية. وهناك فى الولايات المتحدة الإمريكية ما يقرب من طفل من كل عشرة اطفال لديه مشكلة أو أكثر فى هذا المجال. وتكمن المشكلة فى الإحساس الضعيف بالمسافة الشخصية. بمعنى أن بعض الأطفال يكونون قريبين جداً ممن يتحدثون إليهم بحيث يمدون إحساسهم بالملكية ليجور على حدود هؤلاء الأشخاص وحماهم. وتتجسد المشكلة أيضاً فى تفسيرهم أو إستخدامهم للغة الجسم على نحو يجعلهم فاشلين فى الاتصال البصرى بالآخرين أو فى الإحساس الضعيف بعلم العروض Prosody وموسيقى الكلمة وبنائها وبالكيفية الأنفعالية للحديث، وبالتالي فهم إما أن يتكلمون بأصوات ذات نبرة عالية وحادة أو بأصوات ذات نبرة باهته ومنخفضة.

وقد تركّز معظم البحث على الأطفال الموصومين الذين يظهرون علامات تدل على نقص الكفاية الإجتماعية عند الأطفال الذين يجعلهم الحرج منبوذين ومهملين من رفاقهم. وهناك فئة من الأطفال المحتقرين لأنهم عدوانيين «وبلطجية»، وهم الأطفال الذين يتجنبهم الأطفال الآخرون وهم يعانون بشكل ثابت من عيب فى مبادئ وألويات التفاعل المباشر أو تفاعل وجهاً لوجه، خاصة فيما يتعلق بالقواعد غير المنطوقة التى تحكم المواجهات. إذا كان أداء الأطفال اللغوى ضعيفاً فإن الناس تفترض أنهم ليسوا اذكاء أو أنهم لم يتعلموا جيداً، ولكن عندما يكون أداء الأطفال وفهمهم ضعيفاً فيما يتعلق بالقواعد غير اللفظية فى التفاعل فإن الناس - خاصة زملائهم - يرونهم «كغرباء» ويتجنبوهم. وهؤلاء هم الأطفال الذين لا يعرفون كيف يلتحقون أو ينضمون إلى المبراه برشاقة ولطف، والذين يجعلون من احتكاكهم بالآخرين أمراً غير مريح لهم وليس أمراً يبعث على الإقتناس والود. وبإختصار فإن الأطفال الذين فشلوا فى أن يسيطروا على اللغة الصامتة، وهى اللغة الخاصة بالانفعالات، هم الأطفال الذين يرسلون عن غير قصد برسائل من شأنها أن تشيع جواً من عدم الارتياح.

وقد درس ستيفن نوسكى Stephen Nowicki الأخصائى النفسى فى جامعة امورى Emory القدرات غير اللفظية للأطفال، وانتهى إلى أن الأطفال

تناول العلاقات

الذين لا يقدرّون على قراءة الانفعالات أو التعبير عنها جيداً يشعرون دائماً بالاحباط. والخلاصة أن هؤلاء الأطفال لا يفهمون ماذا يحدث أو ما يجري حولهم. وهذا النوع من الإتصال هو قراءة فرعية أو ثانوية لكل شئ تفعله. انك لا تستطيع أن تمنع تعبيرات وجهك عن الإفصاح عما تشعر به، وكذلك بوضع جسمك وحركته، ولا تستطيع أن تخفي نبرات صوتك وما تشي به وما تنم عليه. وإذا ما ارتكبت أخطاء في الرسائل الإنفعالية التي ترسلها فإنك تخبر ذلك جيداً في ردود فعل الناس عليك بأساليب وطرق قد تكون مضحكة، وقد تكون مهينة أو مكسرة وانت لا تعرف السبب في ذلك. وإذا كنت تظن أنك تسلك على نحو سعيد ولكن سلوكك بالفعل يظهر كغضب أو كانك غاضب أو متوتر فستجد أن الأطفال الآخرين يشعرون بغضب أو بتوتر نحوك بدورهم وانت لا تعرف لماذا يسلكون على هذا النحو. ومثل هؤلاء الأطفال يعجزون عن التأثير في الطريقة التي يعاملهم بها الناس، ولا يعود لأفعالهم أي أثر على ما يحدث لهم. وهكذا يتركهم هذا العجز مفتقدين للقوة ومكتئبين ولا مباليين أو غير مكترئين.

وبصرف النظر عن العزلة الإجتماعية التي ينتهي إليها هؤلاء الأطفال فإن هؤلاء الأطفال يعانون أيضاً من الناحية الأكاديمية. فحجرة الدراسة - بالطبع - موقف إجتماعي مثلما هو موقف أكاديمي. والطفل المتخلف إجتماعياً أو المتخرج Socially awkward عرضه لأن يسئ قراءة تعبيرات المعلم والاستجابة له قياساً على الأطفال الآخرين. ومما لاشك فيه أن حالات القلق والحيرة والتشوش تعيق قدرتهم على التعلم بكفاءة. وفي الحقيقة فإن هؤلاء الأطفال - كما أظهرت إختبارات الأطفال للحساسية غير اللفظية - يسيئون قراءة الأنفعال مما يجعل أداؤهم في المدرسة أقل، مقارنة بأدائهم الأكاديمي المحتمل أو المفترض كما تعكسه درجاتهم على إختبارات الذكاء.

نحن نكرهك

ربما كانت البلادة أو السداجة الإجتماعية أكثر الما ووضوحاً عندما تكون في واحدة من اللحظات الخطرة في حياة الطفل الصغير، فكونك علي حافة جماعة تلعب وانت تريد الانضمام إليها. فإن ذلك يمثل لحظة الخطر، لأنك يمكن أن تكون محبوباً أو أن تكون مكروهاً، أن تكون متتمياً، أو لا متتمياً وكل ذلك يحدث غلانية، ولهذا السبب فإن هذه اللحظة كانت موضع دراسات عميقة من جانب

~~~~~ الوحدة السابعة ~~~~~

الدارسين لسيكولوجية نمو الطفل كاشفين عن تباين في الاستجابات التي تصدر في هذا الموقف من قبل كل من الأطفال ذوي الشعبية والأطفال المنبوذين.

وقد القت النتائج الضوء على الأمور الحاسمة والأساسية والمكونة للكفاءة الاجتماعية والتي تتضمن أن نلاحظ وأن نفسر وأن نستجيب للعلامات الانفعالية والبيئية الشخصية. ومما لاشك فيه أنه يكون من المثير للألم أن نرى طفلاً يتسكع حول الآخرين في اللعب يرغب في الانضمام ولكن لا أحد يشعر به، إنها أزمة أو مشكلة عامة يمكن أن تحدث لكل الأطفال في كل البلاد. وحتى أكثر الأطفال شعبية فإنهم يمكن أن يتعرضوا في بعض الحالات للرفض. وقد أبانت دراسة حول تلاميذ الصف الثاني والصف الثالث أنه في ٢٦% من المرات تعرض الأطفال المحبوبين والمعروف عنهم أنهم أكثر شعبية إلى الرفض أو الاهانة عندما حاولوا أن يدخلوا في مجموعة تمارس اللعب بالفعل.

ويرد الأطفال الصغار بعنف على الحكم الأنفعالي الذي يتضمن الرفض. وتأمل الحوار الآتي، الطفلة (ل) تبلغ من العمر أربع سنوات في مرحلة ما قبل المدرسة وتريد (ل) أن تنضم إلى الطفلة (ب) والطفلة (ن) والطفل (ج) الذين يلعبون بدمى حيوانيه، ومكعبات للبناء. لقد لاحظتهم لمدة دقيقة ثم اقتربت منهم وجلست بجانب الطفلة (ب) وبدأت تلعب مع الدمى، ولكن (ب) إستدارت إليها وقالت، إنك لا تستطيعين أن تلعبى.

اجابت (ل)، بل أستطيع أن لعب ، ويمكن أن يكون لدى بعض الدمى الحيوانيه أيضاً.

قالت (ب) ببرود، لا ، إنك لا تستطيعين، إننا لا نحبك اليوم. وحينما احتج الطفل (ج) وأصبح في جانب (ل) تدخلت (ن) بجانب (ب) وهاجمت (ل) قائلة لها، إننا نكرهك اليوم.

ومن الخطورة أن يقال للفرد - سواد بطريقة ضمنية، أو بطريقة صريحة - إننا نكرهك. وكل الأطفال لديهم نوع من الحذر المفهوم لعدم سماع ذلك. وتتحدد درجة إقتراب الطفل من أى جماعة أو من عتبة الجماعة بناء على احتمال سماعه مثل هذه الجملة. وهو امر يتوقف على حسابات الطفل، فمع رغبته في الانضمام إلى المجموعة، فإنه يخاف أو يرتعب من سماع الجملة الراضية. وهذا

تتاول العلاقات

القلق الذى يشعر به الطفل فى هذا الموقف قد لا يختلف عن القلق الذى يشعر به احد الكبار من ان يوجد فى حفلة تضم اشخاصا يعرفون بعضهم جيداً و يقضون وقتهم بسعاده ومرح يرددشون ولا ينتبه الى وجوده احد. ولأن هذه اللحظة عند عتبة الجماعة تمثل امراً غاية فى الأهمية والخطورة بالنسبة للطفل فإنها - كما قال احد الباحثين - لحظة لها قيمة تشخيصية عالية .. وتكشف بسرعة عن الفروق فى المهارة الإجتماعية.

وعلى نحو نمطى نجد ان الوافدين الجدد عندما يرغبون فى الانضمام الى جماعة فإنهم يلاحظون الجماعة لفترة، ثم يحاولون الاقتراب والدخول الى الجماعة، ويتم ذلك فى البداية بخطوات حذرة ولكنهم يؤكدون ذواتهم بالتدريج كلما ظهرت مؤشرات من الجماعة على التقبل او عدم الرفض على الأقل. وسواء قبل الطفل او رفض فإن العامل الحاسم فى ذلك هو قدرة الطفل على الاقتراب والدخول الى الإطار المرجعى للجماعة، واحساسه بنوع اللعب المتدمجين فيه، وما المناسب من السلوك، وما السلوك غير المناسب فى الموقف.

والخطان الأساسيان اللذان يمكن ان يرتكبهما الطفل ويؤديان الى رفضه هى محاولة اخذ زمام القيادة حالاً، وان يفتقر الى التزامن فى الالتحاق بالجماعة والمشاركة فى انشطتها حسب إظهارها المرجعى. ولكن هذين الخطأين هما ما يرتكبهما الطفل المندفع الذى ليس له شعبية او حب لدى الأطفال الآخرين. ان هذا الطفل يندفع متخذاً سبيله الى داخل الجماعة، محاولاً ان يغير التفاعل بصورة تعسفية ومتعجلة، او ان يقدم أرائه الخاصة، او يعارض بشكل مباشر وبدون تمهيد لما يقوم به افراد الجماعة من لعب ونشاط بالفعل، او يحاول ان يلفت الانتباه إليه. وعلى النقيض فإن هذا المدخل يؤدي الى ان يتم تجاهل الطفل ثم يرفض. وفى المقابل فإن الطفل ذو الشعبية يقضى وقتاً يلاحظ فيه الجماعة ليفهم ما يقومون به، والقواعد التى يتبعونها قبل ان يدخل وقبل ان تظهر له علامات تدل على قبول الجماعة له. انه ينتظر حتى يحصل على مكانه فى الجماعة قبل ان يحاول اخذ المبادرة واقتراح ما لديه عما تفعله الجماعة.

~~~~~ الوحدة السابعة ~~~~~

التألق الانفعالي - تقرير حالة

إذا كان اختبار المهارة الإجتماعية هو قياس القدرة على تهدئة المشاعر المكدره عند الآخرين، فإن التعامل مع شخص ما فى قمة غضبه ربما كان المحك الأكثر دقة للسيطرة. والبيانات الخاصة بتنظيم الذات فى مواجهة الغضب والمناعة والعدوى الإجتماعية توضحان أن استراتيجيات واحدة فعالة هى التى ربما تصرف إنتباه الشخص الغاضب، وأن تخلق تفهماً لمشاعره ومنظوره، ومن ثم تسحبه إلى موضع آخر بديل، من شأنه أن يجعله متناغماً بشكل أكثر إيجابية من المشاعر. انه نوع من الجودو (أو المصارعة) الانفعالية.

مثل هذه المهارة المهدئة الخاصة بالتأثير الانفعالي ربما كانت تتمثل بأحسن ما يمكن فى القصة التى ذكرها صديق قديم المرحوم (ترى دوبسون) Terry الذى كان فى الخمسينات واحداً من أوائل الأمريكيين الذين درسوا Dobson الفن العرفى أو التقليدى «الأكيدو» (Aikido) فى اليابان. وقد حدثت القصة فى ظهر احد الأيام حيث كان يركب عائداً إلى منزله قطار «الضواحي - طوكيو»، حينما دلف إلى القطار شخص كبير الحجم تبدو على ملامحه أنه بلطجى، وكان مخموراً إلى درجة كبيرة ومتسخ الثياب. وكان يترنج ويتمايل، واخذ فى ارباب الركاب، وتوجيه اللعنات والسباب لهم. وقد اندفع مترنحاً نحو احدى السيدات والقاها على حجر اثنين من الركاب اللذين قفزا وفرا مزعورين إلى الطرف الآخر من العربة، واخذ المخمور بعض الخطوات المترنحة إلى الأمام. وفى غضبه وضياعه امسك القضيب المعدنى التى يتوسط العربة وحاول أن يخلعه وهو يزار. وعند هذه النقطة بدأ صديقى الذى كان فى حاله جسمية قصوى من الاستفزاز من حيث أنه يتدرب على فنون الأكيدو لثمان ساعات يومياً، وقد بدأ يشعر بأن من المطلوب منه أن يتدخل حتى لا يصاب احد بضرب شديد. ولكنه تذكر كلمات معلمه ومدربه «أن الأكيدو هو فن المصالحة، والذى لديه عقلية القتال قد كسر الصلة بينه وبين العالم. وإذا اردت أن تسيطر على الناس فإنك بالفعل قد هزمت. إننا ندرس كيف نحل الصراع لا كيف نبدا».

وفى الحقيقة فإن صديقى استوعب دروس معلمه تماماً التى ترى الاييدا الفرد بالقتال، وأن تستخدم فنون الأكيدو فقط فى الدفاع. والآن جاءت الفرصة ليختبر قدراته فى الأكيدو فى الحياة الواقعية، ومن الواضح أنها فرصة شرعية وقانونية. ومن بين كل الجالسين المرتعبين المتجمدين خوفاً وقف «صديقى» ببطء

تناول العلاقات

وبتعمد. وعندما شاهد المخبور زار بشدة «او» .. اجنبي انك تحتاج إلى دروس في آداب السلوك اليابانية» وبدأ يستجمع قواه ليهجم على «صديقي».

ولكن قبل أن يبدأ المخبور في حركته التالية أطلق أحدهم صيحة ممتزجة بالمرح تشق الأذان على نحو غريب. وكان لهذه الصيحة صدى مبهج وغريب، وكانت لشخص ظهر فجاء كصديق رقيق. وقد اندهش المخبور عندما رأى رجلاً يابانياً صغير الحجم ربما كان في سبعينات عمره يجلس لابساً الكيمونو (العباءة أو الرداء الياباني) وقد مال الرجل العجوز نحو المخبور بإبتهاج، وأشار إليه بتريئة خفيفة على يده مترنماً.

وقد خطأ المخبور بعض الخطوات نحو هذا الرجل وقال له «عجباً لماذا اتكلم إليك». وهى ذات الوقت كان صديقي جاهزاً أن يسقط المخبور في لحظة إذا ما صدر عنه أى حركة عنيفة أخرى.

وسأل العجوز الرجل المخبور: ماذا تشرب؟ .. ونظر إليه نظرة فاحصة ورد المخبور: أننى أشرب الساكى (شراب ياباني كحولي)، وهذا ليس من شأنك. وقال الرجل العجوز فى نبرة دافئة هذا مدهش .. مدهش تماماً .. أنت ترى .. أننى أحب الساكى أيضاً. وكل ليلة أنا وزوجتى (التي تبلغ السادسة والسبعين) نشرب زجاجة صغيرة من الساكى. ونخرج لنجلس على أحد الكراسى الخشبية فى الحديقة واستمر يقول ولدى شجرة كاكى فى حديقة المنزل الخلفية وأن عمال حديقتي أيضاً يستمتعون بالساكى فى المساء .

وقد بدأ وجه المخبور فى الارتضاء وأخذ يستمع إلى الرجل العجوز وقد تراخت عضلاته وقال بصوت متناقل أننى أحب الكاكى أيضاً، وقد أجاب الرجل العجوز بصوت مشرق «نعم» . وأنا متأكد أن لك زوجة مدهشة قال المخبور: لا .. لقد ماتت زوجتى . وبدأ يحكى حكاية مؤثرة ومؤسفة عن فقدانه لزوجته وفقدانه لعمله وفقدانه لمنزله .. وكيف أنه خجول من نفسه.

وهنا وصل القطار إلى المحطة التى يجب أن ينزل فيها «صديقي»، وبينما أخذ الصديق يتأهب للنزول إستدار لىسمع الرجل العجوز يدعو المخبور لأن يصحبه ليتحدث معه أكثر عن احواله، وليرى أن المخبور قد استلقى على أريكة ووضع رأسه فى حجر الرجل العجوز ...، اليس هذا هو التالى الوجدانى.

~~~~~ الوحدة السابعة ~~~~~  
ملاحظات:

| ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية) | معلومات جديرة بالتسجيل                              |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------|
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
| أسئلة                             | التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون<br>كلمات (جرافيا) |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |

~~~~~ تناول العلاقات ~~~~~

ملاحظات :

[illegible]

الوحدة السابعة

رسوم « فن » التوضيحية

نشاط (٢)

المواد المستخدمة في النشاط :

سوف تحتاج إلى هذه المواد :

- أوراق .
- أدوات وضع العلامات .

مقدمة :

هذا النشاط يدعو أعضاء الجماعة لاكتشاف الطرق والأوجه التي يتفقون فيها والأوجه التي يختلفون فيها .

توجيهات :

- ☐ كؤن ثنائيات .
- ☐ كل فرد في الثنائي يرسم دائرتين كبيرتين متقاطعتين على قطعة من الورق (تأكد من أن المساحة المتقاطعة بين الدائرتين كبيرة بما يكفي ليكتب كل فرد في الثنائي في الجزء الخاص به عن هذه الرسوم) .
- ☐ اكتب اسمك خارج الدائرة التي رسمتها .
- ☐ في الجزء غير المتقاطع من الدائرة يكتب كل عضو ما يعتقد أنه يمثل تفضيلاته الشخصية .
- ☐ في الجزء المتقاطع من الدائرتين اكتب الأشياء التي تحبانها .

وسع نطاق تعلمك :

جرب النشاط المعتمد على رسوم فن التوضيحية في حجرة الدراسة .
احضر بعض الأمثلة من عمل بعض الطلبة إلى فصل دراسي آخر وقارن بين الأمثلة عبر المستوى الدراسي أو بين المواد الدراسية . ما أوجه التشابه وأوجه الاختلاف التي لاحظتها .


~~~~~ تناول العلاقات ~~~~~

### ملاحظات:

[illegible]

~~~~~ الوحدة السابعة ~~~~~  
ملاحظات:

| ملخص الأفكار الأساسية (المفتاحية) | معلومات جديرة بالتسجيل |
|-----------------------------------|--|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| أسئلة | التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جرافيا) |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

تتاول العلاقات

ملاحظات:

| ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية) | معلومات جديدة بالتسجيل |
|-----------------------------------|---|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| أسئلة | التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون
كلمات (جرافيا) |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

قواعد التعبير عن الذات

نشاط (٣)

المواد المستخدمة في النشاط :

○ لا توجد مواد .

مقدمة :

يركز هذا النشاط على القواعد التي يعبر بها الفرد عن نفسه وافكاره في مجتمعه . وقواعد التعبير هي خطوط عامة هادية غير مكتوبة توجه السلوك داخل الثقافة والتي يفهمها معظم الأفراد ، وقواعد التعبير عادة ما تحكم السلوك في المنزل وفي المجتمع وفي مكان العمل .

وفي المجتمع متعدد الثقافات فإن الناس الذين ينحدرون من ثقافات مختلفة يكون لهم قواعد تعبير مختلفة ومتباينة . على سبيل المثال بعض الثقافات ترى انه من غير المناسب ان يجلس الفرد ويديه تحت المائدة لأن ذلك ربما يوحي بان هذا الشخص مكر او مخادع . ولقواعد التعبير تطبيقات عديدة لعلاقتنا مع ابنائنا وطلابنا واعضاء مجتمعتنا واعضاء مجتمع العمل . وإذا كنا حساسين لقواعد التعبير فإن ذلك يثرى نجاحنا في تنمية العلاقات والحفاظ عليها .

ودليل المناقشة الآتي حول قواعد التعبير يمكن ان يستخدم من جانب أعضاء الجماعة في تدوين افكارهم بشكل فردي وللتركيز على المناقشة الجماعية او على الاثنين معا .

دليل المناقشة : قواعد العرض :



□ صف قواعد التعبير عن الذات في المنزل الذي نشأت فيه . ماذا كانت ؟ وكيف كانت ؟ وكيف كانت تنفذ ؟ متضمناً الأمثلة الجادة والأمثلة الفكاهة .

تناول العلاقات

لنا فكر في مجموعة من ثقافة اخرى يمكن ان تتفاعل من خلالها مع احد افرادها . مثلاً في مؤتمر الآباء ما الدور الذي يمكن ان تلعبه قواعد العرض في هذا السياق.

لنا فكر في طالب ستقابله لتعلمه قواعد التعبير في صفك الدراسي من وجهة نظر الطالب. اكتب ما تظن ان الطالب سيقوله مسبقاً قبل المقابلة، قارن الأقوال والبيانات . هل هناك هناك ما يدعو للدهشة .

~~~~~ الوحدة السابعة ~~~~~  
ملاحظات:

| ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية) | معلومات جديدة بالتسجيل                              |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------|
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
| أسئلة                             | التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون<br>كلمات (جرافيا) |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |

تناول العلاقات

ملاحظات:

| ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية) | معلومات جديدة بالتسجيل                              |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------|
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
| أسئلة                             | التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون<br>كلمات (جرافيا) |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |





## تناول العلاقات

### نشاط (٤) — تعلم تناول العلاقات في المدرسة

المواد المستخدمة في النشاط :

المواد الآتية متضمنة في هذه الوحدة

- الارتفاع بالروح المعنوية داخل المدرسة لـ «روث واد» Ruth Wade.
- تحويل الصراعات إلى خبرات تعلم لـ «دينى بريجس» Dennie Briggs.
- التشجيع، المفتاح إلى إصلاح العمل في حجرة الدراسة لـ «تيموثى إيفانز» Timothy Evans.

مقدمة:

سوف يساعدك هذا النشاط لكي تزيد فهمك لأهمية العلاقات بالانخراط في النشاط القائم على تجميع القطع مستخدماً المقالات الحديثة حول كيفية بناء العلامات الإيجابية في المدرسة وكيفية الحفاظ عليها.

التوجيهات :

- رقم طلبتك مسخدماً الأرقام من ( ١ - ٣ ) واطلب من رقم (١) أن يقرأ مقالة «واد» الارتفاع بالروح المعنوية داخل المدرسة، واطلب من رقم (٢) أن يقرأ مقالة «بريجس» تحويل الصراعات إلى خبرات تعلم، واطلب من رقم (٣) أن يقرأ مقالة «إيفانز» التشجيع، المفتاح إلى إصلاح العمل في حجرة الدراسة. وإذا كان لديك أقل من ستة طلبية في المجموعة فيمكنك أن تختار وتستخدم قطعتين فقط إذا أردت.
- بعد قراءة المقالة المناسبة فإن اللذين تشاركا في قراءة مقالة معينة يعملان في ثنائيات، ويتناقش كل ثنائي في النقاط المفتاحية أو الهامة، ويتشاركان في الوقوف على «جوهر» ما ورد في المقال. وأن يتحدثا باسم المؤلف إلى أعضاء الجماعة الآخرين.
- وبعد أن ينتهي كل ثنائي تجتمع المجموعة كلها بحيث يمكن لكل ثنائي أن يشارك بمقالته مع التأكيد على كيف تناول المقالة الموضوع، وكيف ليتفاد منها في تحسين العلاقات في المدرسة.
- وأخيراً تتناقش الجماعة كلها في تطبيقات تناول العلاقات في مدرستك.

## الإرتفاع بالروح المعنوية داخل المدرسة

روث واد

مديرة مدرسة بوكيونوك

أن إعطاء الأطفال مسئوليات حقيقية وحرية في إتخاذ القرارات ربما يرتقي بالقيم والاحساس بالمجتمع على نحو أفضل من أية مكافآت أو نتائج أخرى.

في مدرسة بوكيونوك Poquonock في وندسور Windsor بكونيكتيكت Connecticut يستمتع الأطفال بالإنسجام من الناحية العرقية السلافية وبإحساس طيب نحو المجتمع، ويسعدون بأن تخول لهم المسئولية. وقد أوضح أحد البحوث المسحية التي أجريت حديثاً أن طلبتنا نادراً ما يخبرون مشكلات تتعلق بالنواحي العرقية أو السلافية في المدرسة. وهم بصفة عامة يظهرون في هذا المجال القليل نسبياً من المشكلات. ولم تكن هذه هي الحقيقة دائماً، فمنذ خمسة أعوام مضت طبقت بعض القيود في نظام مدرسة وندسور ليتحقق التوازن العرقى أو السلافى بين الأربع مدارس الابتدائية في المدينة، وعلى الرغم من أن الخطة بدت عادلة من حيث أنها تكفلت بالمساواة بين الأقليات والبيض، وبالرغم من التنفيذ مرضياً إلى حد ما، إلا أن بعض المشكلات قد حدثت.

لقد تحولت مدرسة بوكيونوك من مدرسة بها نسبة اقلية تبلغ ١١% إلى مدرسة تحوى نسبة اقلية تزيد عن ٣٠% من الطلبة البالغ عددهم ٥٠٠ طالباً وطالبة. لقد التحق بمدرستنا حوالى ١٠٠ طالب وطالبة من الجدد (ومعظمهم من الأقليات) كما ترك المدرسة حوالى نفس العدد إلى مدارس أخرى. وكل هؤلاء الطلبة ذهبوا للالتحاق بمدارس بعيدة عن منازلهم.

وفي سبتمبر ١٩٩٢ رحبنا بعدد من الطلبة الذين يعتبرون في الكارهين Hostile لأنهم لم يكونوا سعداء حيث أنهم أجبروا على أن يلتحقوا بمدرستنا، وكانت النتيجة زيادة درامية في المشكلات السلوكية والأحداث العرقية، وهى مشكلات لم تكن هيئة التدريس مستعدة لمواجهةها.

## تتاول العلاقات

### التحكم في السلوك،

لتحسين السلوك داخل أرجاء المدرسة ولبناء إحساس جديد بالمجتمع المدرسي أسس أعضاء هيئة التدريس «لجنة السلوك» Behavior Committee. وقد وضعنا خطة النظام التوكيدي Assertive Discipline وكان من أهدافها تمييز السلوك غير المناسب. وقد حددت خطتنا المكافآت وفي اجتماعات شهرية رصدنا جوائز لكل شئ إبتداء من السلوك الذي يعبر عن المجاملة إلى السلوك الذي يعكس روح التعاون» كما حددت الخطة العقوبات بما فيها الحبس في إحدى حجرات المدرسة. وعلى الرغم من بعض الاختلافات الفلسفية التي كانت بين أعضاء اللجنة حول نموذج النظام التوكيدي (Canter 1992) discipline إلا أننا شعرنا أنه من الضروري أن نجعل مدرستنا آمنة.

وقد أظهر تقديرنا وقياسنا أن نظامنا كان له تأثير سريع على المدى القصير، فقد رأينا تحسناً في السلوك، ورأينا روحاً مدرسية جديدة، ورأينا الثقة ومودة بين الرفاق ولكننا رأينا أيضاً أن العديد من الطلبة لم يعودوا مهتمين بأثر سلوكهم على الآخرين أو بالالتزام بالسلوك الدائم والأكثر مسئولية. لقد وجدنا أنهم مدفوعين فقط في سلوكهم بالمكافأة.

مثلاً لقد ظل أحد الطلبة من الصف الثاني أمام باب مكتبي ليفتح الباب أمام الداخلين ليكسب المكافأة المخصصة لهذا العمل اللطيف أو الذي يتضمن المجاملة للآخرين.

لقد كنا بوضوح نبادر ونتحكم في السلوك بدلاً من غرس قيم صحيحة. وبالإضافة إلى ذلك فإن الطلبة المتشددون ظلوا يتحدثون عن رغبتهم في العودة إلى مدرستهم القديمة. كما إن الطلبة أيضاً ظلوا يقضون وقتاً كبيراً في جماعات من التي تعتبر منفصلة عرقياً، وكذلك فإن بعض المشاحنات قد نشبت بين هذه الجماعات.

### إعادة التفكير في النظام التوكيدي،

وبعد بعض القراءات والتأمل والزيارات للمدارس الأخرى التي تواجه نفس المشكلات قررنا أن نغير من مدخلنا، وحسب التوجيهات المستمدة من أعمال شارني (Charney, 1992) وكون (Kohn 1993) اسقطنا النظام التوكيدي ونظام

## ~~~~~ الوحدة السابعة ~~~~~

حجرة الحبس والمكافآت، وظل سلوكهم كما هو ولم يتدهور أو يتحول إلى الأسوأ. وللإنسان أن يستنبط من هذه النتائج أن النظام المؤكد قد ضبط السلوك السيئ أو تحكم فيه، أو أنه مع الوقت زال الحماس للعودة للسلوك السابق، أو أن التفسيرين محتملين بدرجة ما.

وكان لدينا شعور أننا لا نزال لم نؤكد احساساً بالملكية والجماعية عند الطلبة وعند أسرهم. فإن نظامنا للمكافآت والعقوبات بما فيه من المكالمات المتكررة للمنازل في حالة سوء السلوك ربما أسهم في تحطيم هذه الروح الجماعية بدلاً من تبنيتها، ونحن حتى الآن لم نتوجه التوجه الصحيح نحو القضايا العرقية.

وعبر السنتين الماضيتين بدأنا بإجراء بعض التغييرات. فقد أحللنا المكافآت خلال المناسبات المدرسية (طوال العام الدراسي) وأحللنا النتائج والعواقب مع حل المشكلات، والآن عندما يسوء سلوك الطلبة فإننا نشجعهم على التأمل في سلوكهم وفي تأثيره على الآخرين ونحن نسألهم أن ينتهوا إلى خطئة لرد الجميل (وارجع الحق لأصحابه إذا كانوا يستحقون ذلك)، أو أي حل آخر للمشكلة.

### وضع الأطفال أمام مسئولياتهم؛

ومن الأمور الهامة أننا حركنا بؤرة التركيز من تحديد المعلم للمشكلات إلى تحديد الطالب لها. لقد شجعنا الطلبة على أن يشاركوا في مختلف الجماعات والأنشطة. ومن هذه اللجان، لجنة الروح المعنوية للطلبة Student Spirit Com، ومجلس الطلبة Student Coun. وبرنامج «الرفاق» لحجرة الدراسة Classroom Buddy prog، وافتتاح مجتمع المدرسة School Community Breakfast إضافة إلى تقديم ملاحظات مقترحة إلى اللجنة وإلى مدير المدرسة، وكانت تأثيرات هذه التغييرات درامية.

### لجنة الروح المعنوية للطلبة؛

وهذه اللجنة التي حلت محل لجنة السلوك Behavior Com. وتتكون من خمس عشر طالباً متطوعاً للعمل. وكانت العضوية تتغير باستمرار بمعنى أن كل طالب يريد أن ينضم إليها كان في إمكانه الحصول على عضويتها. وكانت اللجنة

## تتناول العلاقات

تختار كل شهر موضوعاً يتم من خلال مناقشته تشجيع السلوك المناسب والاحساس بالمسئولية (الروح الرياضية الطيبة، التحكم الذاتى، مراعاة مشاعر الآخرين، التطلع إلى الأمام والأرتفاع بدلاً من النظر إلى الخلف، وعمل الفريق والتعاون واساليب السلوك كانت من الموضوعات موضع الإهتمام والمناقشة).

وقد نمى أعضاء اللجنة أنشطة من شأنها أن ترقى بالموضوع وبعيـث يتشـريه الطلبة جيداً. وكانوا يخططون أيضاً لاجتماع الاحتفال بنجاح الموضوع وتقديم موضوع الشهر التالى. وربما يستخدم الاجتماع لتمثيل المشكلات واستعراض الحلول الممكنة درامياً، وليعبروا عن الآراء أو لأداء وتدوين جلسة مرتبطة بالموضوع.

وكانت اللجنة (الروح المعنوية) أيضاً تمارس أنشطتها فى مختلف مشروعات خدمات المجتمع. فقد ساهمت اللجنة (عن طريق اعضائها) فى مساعدة الأسر التى حصلت النيران منازلها وقدمت لهم الطعام كما قدمت الألعاب لأطفالهم.

### مجلس الطلبة:

وقد اتجه مجلس الطلبة إلى المشكلات التى تتدرج من تنظيف الحمامات غير النظيفة إلى فض تراحم الطلبة أمام الكافيتريا إلى السب والشتن، أو التقليل من قدر الآخرين مما يسميه الطلبة «الوقاحة» Ranking.

ويحدد أعضاء المجلس قضايا تبحث خلال حملات الطلبة، ويحددون اجتماعات الصف ويقدمون ملاحظاتهم إلى مشرفى المجلس. وبعد عام كامل من الاحتجاج على السرعة على الطريق السريع أمام المدرسة فإن أعضاء المجلس استقبلوا حديثاً مكالمة من قيادة المرور فى المدينة تعلمهم أن مجلس المرور فى الولاية وافق على إقتراحهم بوضع علامة تحذير صفراء أمام المدرسة. وكان الطلبة يعملون مع قوات الشرطة ليبطئوا سرعة السيارات أمام المدرسة، وكتبوا إلى ممثليهم فى المجالس المحلية وتحدثوا مع مجلس المدرسة عن المشكلة.

### رهاق حجرة الدراسة:

وشمل هذا البرنامج زوجاً من الفصول الدراسية، وعادة ما يكونان صف أعلى وصف أدنى، ويتقابل الطلبة بانتظام ليساعد كل منهما الآخر، ولتعلموا معاً

## ~~~~~ الوحدة السابعة ~~~~~

كيف يعملون في مشروعات الصف الدراسى. وفي إحدى السنوات صمم الطلبة في كل حجرات الدراسة مربعات مبطنة والتي خاضتها الأمهات وعملن في مبطنات جميلة، وزينوا بها جدران الكافيتريا.

### أفطار المجتمع المدرسى:

وكل إفطار يقدم لأكثر من ٢٠٠ من الآباء والطلبة. وقد طبع الطلبة كتيبات لتلقى الضوء على فرقة المدرسة. ومن أهداف الأفطار أيضاً تمكين الآباء من مقابلة الضانين الذين يمثلون أو يدرسون في المدرسة. لقد بدأنا هذا البرنامج حينما اكتشفنا أن العديد من الآباء يكون راغباً في المجئ إلى المدرسة في طريقهم إلى العمل ولكنهم يجدون أن ذلك أقل اقناعاً من الذهاب إلى الأنشطة المسائية.

### إجتماعات المدرسة نصف الأسبوعية:

لقد ولد الطلبة معظم المادة والأفكار اللازمة لإجتماعاتهم. وقد كتب أعضاء لجنة الروح المعنوية ومجلس الطلبة تقريراً عن انشطتهم، وقد تعرفنا على حوالى ٥٠ طالباً من الذين تطوعوا لأعمال المدرسة. والعديد من أعمالنا يتم عن طريق التناوب بين أعضاء اللجنة. وكل الطلبة يكون لديهم فرصة لأن يتطوعوا لأداء الأعمال، كذلك فإننا احتفلنا أو كرّمنا الطلبة الذين أسهموا في لجنة العمل الدورية، كما كرّمنا الطلبة الذين أحيوا أعياد ميلادهم هذا الشهر.

وكثيراً ما تطوع الطلبة للإشتراك في هذه الإجتماعات. وهم ربما يقومون بتمثيل شيئاً كتبوه، أو ينشدون في الكورال، أو يأخذون أدواراً في مسرحية ترتبط بموضوع يدرسه. فعدد من أعضاء أحد الصفوف الدراسية (يختارون بطريقة عشوائية)، ويذهبون ليجلسوا على خشبة المسرح يرددون أغنية الترحيب ويلعبون لعبة الإمتحان، وتعزف الفرقة الحماسية أغاني الدخول وأغاني الخروج، كما تعزف الموسيقى لحفلات أعياد ميلادنا ومؤثرات أخرى.

وكانت هناك فائدة غير متوقعة لهذه الإجتماعات هي مشاركة الآباء حيث إشتراك خمسة عشر من عشرين والداً بشكل عادى في هذه الإجتماعات. وفي الحقيقة فإنه بسبب سياسة الباب المفتوح التى تتبعها المدرسة كان اسهام الآباء

## تتناول العلاقات

في القيام بالعديد من الأعمال، وتندرج هذه الأعمال من العمل في مركز النشر إلى المساعدة في الفصل الدراسي أو في المكتبة.

### ملاحظات مقترحة:

كل اسبوع يعمل الطلبة ملاحظات تتضمن إقتراحات لإثراء البيئة المدرسية وإرسال الملاحظات إلى أعضاء مجلس الطلبة وإلى لجنة الروح المعنوية المدرسية أو مدير المدرسة. وقد إقترح صبيان في الصف الخامس أن ينظر مجلس الطلبة مرة أخرى في ممارستهم عن إعلانهم أي الفصول الدراسية كانت انظف كل اسبوع، لأن بعض الطلبة قد ثبتت عزيمتهم من خلال المنافسة.

### التجمعات والاختيار والرعاية:

وعندما غيرنا تركيزنا من الاعتماد على الحلول التي يقدمها المعلمون إلى الحلول التي يقدمها الطلبة، وأعطينا الطلبة مسئولية أكبر فإن مناخنا المدرسي تحسن بصورة درامية، فلم يعد الطلبة يلعبون في مجموعات منفصلة عرقياً، حتى ولو كانوا يعيشون في منطقتين منفصلتين في المجتمع، فإنهم يمثلون مجتمعاً واحداً عندما يأتون إلى المدرسة. أن أقليتنا التي تمثل ٣٠% إنعكست في عضوية جماعات الطلاب والجمعيات. ونحن نعزو نجاحنا إلى ثلاثة عوامل هي التي أعطت الآباء والطلبة الاحساس بالانتماء وهي:

### التجمعات:

في اجتماعاتنا نصف الأسبوعية كان الطلبة يحيون ثقافة المدرسة خلال الأغاني الجماعية والألعاب والطقوس. وكان الآباء أيضاً يحتشدون في اجتماعاتنا وأفطاراتنا وتنظيم الآباء والمعلمين والبيوت المفتوحة التي أقمناها في الخريف والربيع.

### الاختيار:

اختار الطلبة القضايا التي أرادوا أن يتجهوا إليها وكونوا لجانبهم الخاصة لحل المشكلات ولاتخاذ القرارات (وعندما كانوا يفعلون ذلك فإنهم كانوا يحرصون على تأمل ومناقشة قيمهم). وهذه الأنشطة جعلت الطلبة يشعرون بالأهمية والمسئولية والثقة، وللآباء أيضاً آرائهم واختياراتهم، ونحن غالباً مانستدرجهم لبدء آرائهم في القضايا التي تؤثر على أطفالهم.

## ~~~~~ الوحدة السابعة ~~~~~

### الرعاية:

ان خدمات المجتمع هي الطريقة الوحيدة امام الطلبة لبناء الاحساس بدورهم في المجتمع الأكبر ولتعميق مسئوليتهم الفردية والجماعية كل منهم نحو الآخر.

واهدافنا الأساسية كانت ان، نتحكم في سلوك الطلبة وفي بناء مجتمع، ولكن على طول الطريق تعلمنا ان هناك اهدافاً متعارضة. وظهر انه إذا ما عمل الطلبة معاً في بيئة راعية وفي أعمال مسئولين عنها فإن نظام المكافآت والعقوبات ليس ضرورياً (Kohn, 1996). ومن هنا فإننا حددنا هدفاً جديداً وهو مساعدة الطلبة لأن يصبحوا مواطنين بدرجة أكبر في مجتمعنا المدرسى. لقد علمنا طلبتنا انه متى تأسست بيئة تعلم إيجابية ومجتمع حقيقى فإن على الراشدين ان يتركوا او يسلموا وإن يرفعوا ايديهم عن التحكم فى الميادين او المجالات التى يكون الطلبة من الناحية النمائية قادرين على ان يتعاملوا معها. والمدارس مثل مجالات العمل تزدهر إلى درجة أكبر - وادوم أيضاً - من النجاح عندما يتخذ او يتعهد الصف الأول من العاملين بدور نشط فى تحديد وحل المشكلات التى يعانى منها مكان العمل.



## تناول العلاقات

### تحويل الصراعات إلى خبرات تعلم

بقلم دينى برجس

من سنوات قليلة مضت كان لى تجريه تصور بعض التغييرات فى الصراعات بين الأطفال وآثارها وتطبيقاتها وإستخدامها فى التعلم الإجتماعى. وهى هذا الموقف الخاص أنتهى طلبة الفصل الذى ادرسه إلى نزاع اعتبر كتحدى مطلوب حله.

والموقف هو فى مدرسة ابتدائية فيها حوالى ٧٠٠ طفلاً من الطبقة الوسطى من البيض (الجنسى القوقازى) أساساً ومن الضواحي الراقية. وقد زرت الفصل بانتظام خلال عام لملاحظة الجهود التى يبذلها معلم الصف، وقد كان أحد طلبتى فى جامعة كاليفورنيا. وعندما رقى المعلم إلى وظيفة ناظر (مدير) مدرسة مجاورة طلب منى أن اعلم صفه فى الجزء المتبقى من العام الدراسى. وقد تعرف التلاميذ على، ووجدتها فرصة أن انفذ بعض الأشياء التى ادرسها واكتب فيها. وبذلك فقد أصبحت مدرساً بديلاً لفصل دراسى مكون من مستويين الثانى والثالث يضم ٣٢ طفلاً.

شئ ما فى الجو:

كان من الممارسات فى المدرسة بالنسبة للأطفال أن يصطفوا فى طابور خارج فصولهم قبل أن تفتح المدرسة ابوابها، البنون فى جانب والبنات فى جانب. ويحدد المعلمون قادة الصف الذين يكونون مسئولين عنه، ويعملون على تهدئة التلاميذ قبل أن يمكنهم الدخول إلى الفصل الدراسى.

وانا اعتقد أن الأطفال يمكنهم أن يكونوا قادرين على ضبط أنفسهم بدون إلزامهم بالوقوف فى طابور يراسه زميل لهم. وعرضت الفكرة على الأطفال، واقترحوا أن يختار الفصل قادة الصفين (الطابورين) ذكوراً وإناثاً بدلاً من أن اعينهما انا. ولأن قائد الطابور يكون تحت ضغط فإن الأطفال ارادوا أن يكون لكل قائد طابور مساعد. وأصبح الموقف - كما اضافوا - يحتاج إلى تدريب لقادة الطوابير المقبلين.

## ~~~~~ الوحدة السابعة ~~~~~

ثم حدث موقف يتطلب منا ان نفتح باب المناقشة من اوسع الزوايا لوجهات النظر حول الممارسة، ثم فحص السلوك الفردي وتأثيراته على الآخرين وقد كان اليوم هادئاً ولكنه غير آمن. وسار إجتماع الجماعة الذى عقد ذلك الصباح للتخطيط اليومى سيراً حسناً، ولكن عدداً من الأطفال الأكبر سناً بدوا مشغولين بشئ آخر، وقلت لهم،

● هل تحبون ان تعملوا فى شئ مختلف هذا اليوم؟

● لا . اجابوا فى صوت واحد.

وفى نهاية اليوم عندما اجتمعنا إجتماعنا العادى الذى نقيم فيه ونناقش كيف كان يومنا بقى الأطفال ساكتين. وبدلاً من ان ينتشروا خلال حجرة الدراسة فإنهم تجمعوا حول «جون» وهو تلميذ وسيم له شعر اسود وعيون بنيه لامعة. وقد اظهر «جون» صفات قيادية منذ اليوم الأول.

وخلال المناقشة كان «بيتر» (Peter) تابع «عيون» ونصيره يسرف فى اذنه بكلمات. وعلى الفور ظننت اننى سمعت الكلمات «استمر» «قل له»، حينئذ عوج «جون» فمه إلى احد الجوانب ونطق بجزء من كلمة. وصمت «بيتر» مرة اخرى.

وقد قررت الا اهتم بالموضوع او ان اؤكد عليه. وعندما انتهى الإجتماع كان من الواضح ان هناك شئ ما بقى لم يقل. وقد كنت أمل ان إجتماعاتنا اليومية يمكن ان تكون على مرات عندما نريد ان نفهم الفروق بين الأطفال وتتعرف على المشكلات التى تستغرق الأطفال. وكنت أمل ان نكون قادرين على ان نحول المواقف المدمرة إلى مواقف إيجابية بدون خوف او عقاب. لقد اتخذنا قرارات بالإجماع وكل واحد كان لديه حق الاعتراض. لقد سجلت إجتماعنا صوتياً ومرئياً حتى يستطيع الأطفال ان يسمعوا المناقشات واستطيع ان اراجع ما قيل وما الذى استطيع ان استشفه مما قيل.

تحويل ضريب للأحداث؛

ان جماعة صامئة لازالت تتجمع عند باب حجرة الدراسة. وكان من غير الطبيعى بالنسبة للتلاميذ ان يقفوا حول حجرة الدراسة، لأن من الطبيعى ان ينطلقوا ويتركوا المكان. ان سحر ضوء الشمس فى مايو لهؤلاء الشبان الصغار كان اشبه بقطعة من الذهب يضرب بها الأمثال.

## تناول العلاقات

اوه ... يا سيد (ب) - الحرف الأول من لقب كاتب المقال - قال «جون» بأسلوب يبدو عرضياً ولكنه محسوب. هل لك في أن تساعد في عملية التنظيف. لقد احضرت الفرشاة. قالها جون بدون أن ينتظر اجابتي.

- انت تريدني ان ادعك الحجره بالفرشاة؟

أن البداية تحدث من خلال التفاعل المباشر أو التفاعل وجهاً لوجه ثم بإكتساب المهارات البينشخصية التي تجعل الأطفال قادرين على أن يعملوا من خلال بدائل أخرى للعنف.

قالها «بيتر» الطويل وذو الشعر الأشقر والمقتنع بقيادة «جون» الذي يستخدم قواه الإقناعية مع الذكاء بدلاً من القوة. لقد ظهر بيتر وطفل آخر بالجرادل وبدأ في إسالة الماء على الأرضية قبل أن ينتهي «جون» من الكنس. وكان هناك صبيان آخران يغسلان السبورة بينما كان تلميذ آخر يخرج النفايات (الزباله). وباختصار فقد تحولت الحجره من نوع من الفوضى إلى هيئة أخرى .

لقد شكرتهم ولازلت معجباً من هذا التحول الغريب للأحداث. ومن موقفي تذكرت الأحداث الماضية وباستطلاعية إسترجعت ما سبق أن مر في خبراتي المهنية السابقة، فقد رايت نزلاء في السجن يعملون قبل أن تندلع المشاكل ... لقد جمعت أشياء ومشييت بحرص ناحية الباب، وتردد الصبية ولكنهم لم يخرجوا، وأخيراً قال «جون».

- مستر (ب) هل ترى أننا نستطيع أن نكون في مجموعة وحدنا بدون البنات.

- نحن فقط. قال (بيتر)

- حالاً قلت ذلك ونظرت إلى الدائرة الصغيرة التي تحلقت حولي من الوجوه الجادة، وقد أكدت أهمية وخطورة مطلبهم سبع أصوات وإيماءات في وقت واحد.

نعم - لقد قلت .. وخلعت جاكنتي. واتخذت طريقى نحو مقدمة الحجره حيث تتم اجتماعاتنا وجلست ساقاً فوق ساق على كنبه كبيره.

## ~~~~~ الوحدة السابعة ~~~~~

### تصفية الحساب:

- انت ترى ... بدا «جون» وبدا عليه العصبية، واخذ يتنحج ويسلك زوره. هناك إثنان من التلاميذ من الصف الآخر الذين ...
- اسألهم من هم .. قاطع بيتر دعني اوضح يا سيد (ب) انهما «روبرت» و«كريس» وانت تعرفهما. انهما يريدان العراقك وانا اظن اننا لا نريد العراقك.
- وقررنا ان نفعل شيئاً في مواجهة ذلك .. واوشكت الأمور ان تخرج من ايدينا. قال جون.
- ماذا تعنى «بأن تخرج من ايدينا» سألت انا.
- حسناً .. لقد احضروا بعض الأفراد من عصابتهم ينتظرون خلف حجرة الدراسة والخاصة بهم.
- واقترب منى جون قائلاً:
- ياه .. ومعهم بعض الحجارة وبعض قطع الخشب ايضاً .. وقال احد الصبية ايضاً صائحاً.
- إنهم لا يعبثون، ولم يطرف لهذا الصبى جفن وهو واقف فى الركن، وقد تخيلت ما يدور فى ذهنه. وكان فحوى الاجتماع ان اثنين من الصبية من الفصل الدراسى الآخر من الذين يعرفون بالعنف والبلطجة قد تحديا الأطفال وطلبوهم للعراك. وعندما حاول الأطفال ان يتفاهموا معهما قال الصبيان الشريران للأطفال انهما خائفان، وقال بيتر ايضاً،
- وليس ذلك فقط ياسيد (ب) ولكنهم يقولان عنك اشياء سيئة. وكشف الأطفال ان الولدين الكبيرين قد قالوا اننى غسلت مخهما بما حكيت لهما، وقد تركتهما بلا حول ولا قوة.
- وكان «جون» طفلاً، عدوانياً وقد نما وشب فى بيئة صعبة الظروف فى شيكاغو. واعتقد ان المهمة هنا ان تتصرف مع قدراته القيادية وان نطبعها بالطابع الشرعى، وان نجعل قوته تمارس فى الإطار العادى والسوى. والصراع مع الأطفال الأكبر والذين سيطروا على فصلهم وعلى ملعبهم كان فرصة ممتازة (ولحظة معلمة) تسمح لجون ان يختبر قدراته فى التحكم فى الصف ككل.

## تداول العلاقات

(Jones and stanferd, 1973. Jones 1968 - Briggo, 1988 - 1991)

وعندما سألتهما ماذا تخططون للعمل؟ مال الأولاد إلى أن اتدخل أنا كراشد لايقاف الأزمة. وقد اشترت إلى أن هذا المدخل أو هذا الحل قد يجعل المسائل تتجه إلى الأسوأ.

- آه .. انهم ليسوا عنيفين أو ذوي قوة بدون العصابة. قال «جون» وقد كبر الأطفال احباطاتهم من أن روبرت وعصابتة لا يعرفون كيف يناقشون المشكلات ولا يحاولون حلها بالوسائل السلمية، وليس لديهم اجتماعات دورية في فصلهم. وكنت اعلم معلومات قليلة عن أن الأولاد من باب الاحتياط أو الخرص المسبق قد جمعوا أيضاً اسلحة لهم - احجار وقطع خشب - واخفوها في المساحات المكشوفة بين مباني المؤسسة. واقتناعاً بمنطقهم وتصوراتهم للأحداث فقد وافقت على اصطحابهم إلى حيث ستدور المعركة، أن روبرت وزملائه كانوا منتظرين ويظهرون اللامبالاة المحسوبة.

لقد تقدمنا نحو خط المعركة وجلسنا، ودعوتهم إلى أن ينضموا إلينا ولكن روبرت وجماعته تراجعوا إلى مسافة آمنة لكي تستمر سخريتهم. أن مثل هذا النزاع المضاجئ للسلاح جعلهم يندهشون ويرتعبون إلى حد ما. ومن ثم فإنهم باستثناء روبرت وكريس فإن الأطفال كلهم قد هربوا.

وقد انجلى الموقف وتفوق عليهم أطفال صفنا في العدد، وباندهاش إقتربوا منهما وبدا روبرت أطول وانحف مما كنت أتذكر بخصلتي شعر على جبهته تصل إلى عينيه، ووكيله كريس كان أقصر وأكثر إمتلاء. وأخذ الطلبة يباشرون أعمالهم وكنت أنا الملاحظ وكنت ساكناً (طوال الوقت) وأمثل سلطة ذكرية أملاً في التدخل وتكييف الموقف في اتجاه السلام.

### حل الرواية:

وقد كنت اتخيل شيئاً مما حدث. وبعد الاتهامات والإتهامات المتبادلة فإن الأطفال دعوا روبرت وكريس إلى زيارة حجرتهم، وأن يروا بنفسهما كيف نفعل الأشياء.

## ~~~~~ الوحدة السابعة ~~~~~

ولدهشتنا الكبيرة انهما بدايا مهتمان ومسروران، ولكن جون وبيتر اخذا في البداية شرح الخطة العامة للفصل. لقد فعلا ذلك وكسبا. قدراً من الموافقة والتقبل المتدرج من قبل تلاميذ الفصل. وبعد ذلك تقابلنا مع مدير المدرسة ومع مدرسى روبرت وكريس. ورتبت ان يقضيا اسبوعاً معنا في فصلنا.

لقد اندمج الطالبان بيسر بسهولة معنا في الصف الدراسى وفى نظامه. وقد التقطنا فكرة إجتماعات الجماعة بسرعة كافية، بل وأسرع منا، وبدرجة أكثر مباشرة من بعض الذين التحقوا بنا. وكان وجودهما فرصة للمزيد من المناقشات فى مجالات جديدة.

وفى يومهما التالى - على سبيل المثال - افتتح جون الإجتماع قائلاً.

- هدوء .. ان «روبرت» لديه مشكلة.

- ما مشكلتك يا روبرت ... سال بيتر.

- إنه جون. اننى اظن انه لا ينبغى ان يكون قائد الطابور للأطفال الأكبر بعد ذلك لأنه دفعك عندما كنت تريد ان يكون الطابور معتدلاً، بل انه قد صفك، وهذا ليس من الأدب. وسمعت همهمات وكلمات تفيد الموافقة من بعض البنات. وفى البداية أنكر جون الاتهام، ثم اضاف بتردد «إننى افعل ذلك فقط حينما يتطلب الموقف ذلك. يا روبرت».

ولدهشتى إقترح روبرت إنه إذا كان هناك شئ يستحق حقيقة صفقة، فلتكن الصفقة على الفم او على الوجه، ولكن فقط عندما يتطلب الموقف ذلك. وساعتها اضاف احد التلاميذ.

- ولكن جون يركل الناس ايضاً.

- فقط عندما يتطلب الموقف ذلك .. اعترف جون. وقد إمتلا الفصل

الدراسى بهمهمات الاعتراض. واضاف احد الطلبة متوجهاً إلى جون.

- لقد صفعتنى مرتين من قبل. وقال آخر.

- لقد اندفعت نحوى وصفعتنى بدون سبب كلية. واضاف آخر.

- لقد ركلتنى. حينئذ قال روبرت.

- عندما كنا نصطف فى صفوف امس، لقد دفعتنى بشدة ولقد سقطت على الأرض.

## تناول العلاقات

- سقطت؟ ذلك لأنك دفعتني بشدة ... قال جون
- لا تكذب يا جون .. لقد رايتك .. قالت إحدى الفتيات.
- وإتخذت المناقشة سمة الحدة والسخونة مع الإنكارات والإنكارات المضادة.
- حينئذ تكلم طفل صغير قائلاً.
- لماذا لا تصوتون على ذلك؟
- ماذا تريدون أن تصوتوا عليه؟ تدخلت أنا بالسؤال معتقداً أن هذه محاولة لحل سريع.
- حول كون جون قائداً للطابور، أو أن نبحث عن شخص آخر أجاب الطفل الصغير.
- هذا ممكن .. أحببت معتقداً في التأثيرات الناتجة عن تجاوزات جون وسالت.
- ما التكتيكات الأخرى التي يمكن أن تكون وسائل أفضل في عمله؟
- أنه يمكن أن يؤدي مسامح أي شخص حقيقة عندما يصرخ عليهم. أنه يستطيع أن يسألهم بلطف كما يفعل الآن. قال روبرت وأضاف.
- انني أربح في ذلك وحيداً لو فعلتم ذلك.
- موافق. وسوف أفعل ما تريد . قال جون متصجراً وغير مرتاح.
- أما الطفل الذي يتحدث قليلاً أو نادراً ما يتحدث في الاجتماع فقد قال.
- انتم تعرفون لماذا لم يحصل جون على قدر كبير من الاحترام، والسيد (ب) يعرف كذلك. وإستمر يقول.
- لأن جون يصنع زملائه، ولا يستطيع أن يقلع عن ذلك، وعليه أن يتوقف.
- أن السيد (ب) نفسه لم يصنع أحداً.
- إذا كان قائداً للصف فربما فعل ... قال جون مدافعاً عن نفسه، بينما ضحكت الجماعة. وقد قفز الآن على قدميه. وتحركت نحوه لأخذ كرسيه قريباً منه.
- وقد إقترح أحد الأشخاص أن جون يحتاج إلى بعض المساعدين. ولكن طفلاً آخر قال أنهم جميعاً سوف يساعدونه. والآن اتجه روبرت بالخطاب إلّى وقال.
- اعتقد أن علينا الآن أن نعطي جون فرصة أخرى وليس بعدها شيء. فإذا ما ظل يتبع أساليب الصراخ فإننا نختار أحداً غيره.
- ولقد بقي روبرت وكريس لمدة أسبوع معنا برغبتهم. ولقد وجدنا مكاناً

## ~~~~~ الوحدة السابعة ~~~~~

لنفسيهما بيننا. وتوقف صراخهما، وليس فقط في حجرة الدراسة الخاصة بنا ولكن في الملعب وخارج المدرسة أيضاً. وأنا اعرف انهما لابد وان يأخذا قدراً جيداً من المداعبة من زملائهما في الصف الدراسي، وان سمعتهما كانت في خطر، ولقد سمعت انهما كانا موضوع سخريه من الصف، او انهما عوملاً كأطفال صغار رغم انهما اكبر في السن من بقية الأطفال الصف الدراسي. ويبدو هنا ان العمر ليس له اى قيمة او دلالة في السلوك. وباختصار فإنه مع الوقت أصبح روبرت وكريس نموذجين طيبين للقيادة البناءة.

وعلى الرغم من الفروق في العمر ورغم الإهانات من أصدقائهما، ورغم المشكلات التي كانا يعانيان منها فإن روبرت وكريس قد وجدا مكاناً يستطيعان فيه ان يتعلما وأن يسهما مع الآخرين. وفي نهاية الأسبوع إقتربا من الجماعة بحرص قائلين،

- هل يمكن ان نبقي؟

وكان الباقي على نهاية العام الدراسي اسابيع قليلة وقد قمت بهذه الترتيبات،

### الفوز للجميع

وقد اوضح هذا الحادث اهمية خلق مناخ الصف الدراسي الذي يشجع على التعلم الإجتماعي كجزء من خبرة التعلم الكلية. وقد أصبح الموقف هو الموقف الذي يتعرف فيه الطلبة على السلوك العدواني ويسمحون له بالظهور ثم - من خلال جهود الجماعة - يعدلون ما يحتمل ان يكون مدمراً في محاولات منتجة إجتماعياً.

لقد حول الطلبة الصراع (الخلاف) إلى موقف

مكسب ومن ثم إلى فرصة للتعلم

مع بداية التعامل وجهاً لوجه ثم بإكتساب المهارات البينشخصية كان الأطفال قادرين على العمل في مسارات بديلة عن العنف. لقد حولوا الصراع إلى موقف مكسب ومن ثم حولوه إلى فرصة للتعلم. واحد الفروق الأولية الأساسية بين حل النزاع بنسبة أوعزو الاتهام إلى أحد الأطراف (على سبيل المثال حيث يستسلم أحد الفريقين أو الاثنين). وحل التعلم الإجتماعي هو ان كلا الفريقين - في الحل الأخير - يستفيد ويكسب من الحل.



## تناول العلاقات

### التشجيع، مفتاح الإصلاح في الصف الدراسي

تيموثي د. ابفانز

إن تدريبات التشجيع تغير الطريقة التي يدير بها المعلمون فصولهم الدراسية وترتبط بالطلاب مؤدية إلى المزيد من الاندماج والمسئولية والنجاح الأكاديمي لهم. بسبب الخطوات في إصلاح المدرسة أصبحت المدارس تنظميات أكثر ديمقراطية. ولكن لازال المعلمون يتدربون في إطار فلسفات قائمة على سيكولوجية المثير - الاستجابة وسيكولوجية إدارة الفصل التقليدية في مقابل الفلسفات المبادئ الديمقراطية لإصلاح المدرسة (Schaps & lewis Graves, 1991). ان الجانب الذي لم تتجه إليه حركة الإصلاح هو الجانب الأكثر أهمية (1991) في تهذيب ما حدث في الفصل الدراسي بين المعلمين والطلبة.

ان نموذج التشجيع صمم لعلاج ذلك الموقف (Evans, 1989, 1995) انه يعكس الاعتقاد انه لكي نحول المدارس على نحو ناجح ينبغي ان ندرّب المعلمين على مهارات العلاقات الإنسانية التي يحتاجون إليها في إدارة الصفوف الدراسية بطريقة ديمقراطية تعاونية. وهذا يعني أن تكون الفصول والمدارس من النوع الذي يساعد فيها الناس بعضهم بعضاً، ويستمتع كل منهم بصحبة الآخر، وحيث لا يلوم فيها أحد أحداً آخر، وفيها يستطيع كل فرد أن يسهم في إيجاد الحلول. وفوق كل ذلك كله ينبغي أن يتدرب المعلمون على تشجيع طلبتهم. ونحو هذه الغايات نحن نركز على ست ممارسات (Carlson et al 1992) هي:

- إعطاء أولوية لعمل العلاقات.
- إجراء حوار محترم.
- ممارسة التشجيع والمساندة يومياً.
- عمل قرارات خلال المشاركة (مثل اجتماعات الفصل الدراسي).
- حل الصراعات.
- إقامة النشاط الترفيهي على أسس منتظمة.
- وبالطبع فنحن لسنا وحيدين في رؤية التشجيع كمغير مركزي في التعلم. فإن السيكلوجي الفرد ادلر (1964) مثلاً اعتقد أن عمل المربي الأعظم وواجبه

## ~~~~~ الوحدة السابعة ~~~~~

المقدس هو أن يرى ما إذا كان أطفاله يجدون التشجيع، وأن يوفر هذا التشجيع لكل من يفتقده، وكان يعتقد أن التعلم يصبح ممكناً فقط عندما ينظر الأطفال بأمل وبهجة نحو المستقبل.

ولكى نعد المعلمين لهذه المهمة فإن تدريبات التشجيع تصمم لتحدث تغييراً أساسياً في الطريقة التي يفكر بها المعلمون، وكيف يتصلون مع الطلبة في الفصول الدراسية، ويتجه التدريب ناحية مشكلات العلاقات الإنسانية التي يواجهها المعلم يومياً، مشكلات النظام بين الطلبة والمسؤولين، الدافعية، وعزلتهم الخاصة. وقد وجدنا أن هذا التدريب يجب أن يقدم على نحو منتظم كجزء من خطة التحسين المستمرة. ومن هذه الزاوية فإن التدريب يبنى جسوراً بين حياة المعلمين العملية اليومية وبين فهمهم الإدراكي (Gallimore & Goldenberg 1991).

وفي بنيسلاس Pinellas في فلوريدا هناك ثلاث برامج تدل على أن نموذجنا صالح للتطبيق والممارسة. وقد انغمس قادة هذه البرامج في إعادة بناء المدارس مستخدمين مدخل الجودة الشاملة لديمنج (Bonstingl 1992).

### الابداعية في رعاية الطفل،

برنامج خدمة المجتمع الذي يشغل أو يؤدي من خلال ٣٩ مركزاً في المدارس العامة بما فيها رياض أطفال طول اليوم. وقبل وبعد برنامج المدرسة لطلبة المدارس الابتدائية والإعدادية.

### مدرسة كارويز Carwise المتوسطة،

مخطط تفصيلي لألفين مدرسة نموذجية لتطبيقات التعلم المتكامل وحسب مدخل الجودة الشاملة.

### كلية سانت بطرسبرج،

مدرسة للصفين الرابع والخامس للذين لم يجدوا التشجيع في المدارس التقليدية.

## تتأول العلاقات

### الانتماس والانتماء

كلما كان الاندماج والانتماء - اندماج الطلبة في الجو التعاوني - كانوا أكثر مسئولية. وكلما كانوا مسئولين فإنهم يصبحون شاعرين بدرجة أكبر بالانتماء. ومن ناحية أخرى فإن الإحساس بالانتماء يعطيهم الشجاعة لأن يسهموا ويشاركوا في الأنشطة وتكون النتيجة فصلاً أكثر تعاونية وأكثر ديمقراطية (Meredith and Evans, 1995).

وقد سأل المعلمون في برامج فلوريدا طلبتهم خلال عملية التعلم بعض الأسئلة لتقييم أعمالهم الخاصة على أساس التقييم الذاتي وهكذا. وهم يملنون الطلبة على عقد إجتماعات الطلبة - الآباء والتي تحل محل مؤتمرات الآباء والمعلمين. ويشترك الطلبة مع المعلمين في وضع الأسس والمعايير التي على أساسها يتم تقييم ما يعملون في مجموعات أو فرق. إنهم يديرون أو يتحكمون في مشكلاتهم الخاصة بالنظام خلال لقاءات تعقد داخل الفصل.

### أن نشجع لا أن نمدح

لكي نتعلم لغة التشجيع فإن الفرد لابد أولاً أن يميز بينه وبين المديح. فالمديح يكافئ ويقارن أو يتضمن الأفضل (انت الأفضل You are the best). لكي نمدح الأطفال هو أن نقدر جدارتهم. والمديح يمكن أن يؤدي إلى تثبيط الهمة وذلك عن طريق تأكيد فكرة أن العمل الذي لا يمدح يكون عديم القيمة. وتكون العدسة في هذه الحال مركزة على كسب المكافأة بدلاً من التركيز على عمل المهمة والإشباع الذي يأتي مع التعلم (Hitz and Drisoll 1988). وتوحي البحوث أن الاستخدام العام للمديح يعمل ضد مفهوم الذات الإيجابي.

أن التعلم يصبح ممكناً فقط إذا ما نظر الأطفال بأمل وبهجة نحو المستقبل.

وقد وجد رو Rowe 1974 على سبيل المثال أن المديح يخفض ثقة الطلبة في أنفسهم وفي إجاباتهم، ويخفض عدد الاستجابات اللفظية التي يقدمونها. وفي المقابل فإن عبارات التشجيع تجعل الطالب أقل ميلاً إلى إصدار الأحكام وأقل أصرار على التحكم. أن التشجيع يساعد الأطفال على أن يقدروا

## ~~~~~ الوحدة السابعة ~~~~~

أعمالهم وسلوكهم الخاص. كما يساعدهم على أن يفصلوا بين أعمال معينة يقومون بها وبين جدارتهم واستحقاقهم. ويلاحظ أننا عندما نقول للطالب (ب) أن كتابتك عظيمة فإننا بذلك نكون قد قيمنا المنتج النهائي، والأفضل من ذلك أن يحدد المعلم بعض جوانب القوة أو التحسن، مثل: (ب) لقد لاحظت أنك عملت بجد في هذه الفقرة الأخيرة. وتكون العدسة هنا مسلطة أو مركزة على السلوك الخاص.

### طرق تثبيط الهمة:

أن نصف الجهد التشجيعي يكمن في تجنب تثبيط الهمة. وكل شيء يعمل به المعلم من شأنه أن يدعم نقص ثقة الطالب في نفسه يكون مثبطاً له. وعلى وجه الخصوص فإن المعلم يمكن أن يثبط همة طلبته من خلال خمس طرق (Evans 1989, Dinkmeyer Eckstein 1993).

□ إذا ما وضع توقعات عالية. أو مستويات غير معقولة.

□ إذا ما ركز على الأخطاء بهدف زيادة الدافعية.

□ إذا ما قدم تفسيرات متشائمة.

□ إذا ما قارن بين الناس.

□ إذا ما كان مسيطراً عندما يقدم العون الزائد.

ويلاحظ أن المعلمين يمكن أن يتعلموا كيف يثبطون همم تلاميذهم بأساليب مختلفة. وفي برنامجنا التدريبي يتعلم المعلمون من خلال لعب الدور كيف يرحبون بزميل جديد في اليوم الأول في المدرسة. لأنهم في العادة يجدون أنفسهم يقولون للزميل الجديد عبارات مثل «تسعة أشهر فقط حتى تأتي أجازه الصيف...» «ما الذي جعلك تعمل معلماً؟» «لاحظ ما يحدث هنا».. وحاول أن تنسى ما تعلمته في الكلية ... إنه لا يفيده.

وعندما يفحص المعلمون معاني عباراتهم جيداً فإنهم سيتحققون من الذي خلقوه، وأن هذا التثبيط عملية تراكمية. ومن جانبهم فإن المعلمين الجدد غالباً ما يقررون أنهم يواجهون البلادة والاستخفاف Cynicism وأحياناً الكراهية من أعضاء هيئة التدريس الأقدم أو الأكبر الذين تعبوا من العمل مع الطلاب ومن النضال مع البيروقراطية.

## ~~~~~ تناول العلاقات ~~~~~

إننا جميعاً نحتاج أن نعرف أن بعض سلوكنا الذي يبدو غير ضار لأحد قد يهيج الآخرين. أن التشكى Grouching أو التشاكى Complaining على سبيل المثال سلوك شائع، وقد يكون مدمراً للعلاقات خاصة وأنه يتم ببساطة. وفي تمرين التشكى يوجه المعلمون إلى أن يفكروا في طالب أو زميل معين ولا يشكون من هذا الشخص لمدة أربعة أيام متتالية، والمعلمون الذين يقومون بهذا التكليف عادة ما يجدون التشجيع. وغالباً ما يشعرون شعوراً طيباً نحو أنفسهم، ويقررون أن تحسناً حدث، وأن علاقات التوتر مع الآخرين كانت أقل (Evans & Carsin) وهذا التكنيك طريقة جيدة للغاية لإعداد المعلمين لكي يطبقوا المبادئ (1994) ويمارسون التشجيع.

### نتائج طبيعية ومنطقية:

أن استخدام النتائج محل المكافآت والعقوبات في مدارس فلوريدا هو مفتاح إشاعة مناخ الديمقراطية في الفصل الدراسي (Glasser 1990).  
أن مبدأ النتائج الطبيعية هو أن الحقيقة يمكن أن تؤثر على سلوك الطالب أكثر مما يستطيع أن يفعل المعلم. فالطفل الصغير الذي يقرر ألا يأكل يخبر الجوع، وهو يتعلم سريعاً أنه عندما يأكل فإن ذلك في صالحه. وللسماح للطفل أن يخبر نتيجة طبيعية فإن المعلم يسلك مثل المتفرج ويساعد الطلبة على الإستجابة لمطالب الموقف أكثر من الاستجابة لمطالب المعلمين. وعندما يحتمل أن تكون النتائج مؤذية أو ضارة فإن المعلم عليه أن يتدخل. ويحتاج المعلمون إلى قدر معقول من المهارة والتدريب لاستخدام هذا المدخل بكفاءة لأن إتقان هذا المدخل لا يأتي على نحو طبيعي.

ويستخدم المعلمون النتائج المنطقية عندما يحتاجون إلى الحفاظ على النظام في الوقت الذي لا يستطيعون فيه أن يعتمدوا على الحدوث الطبيعي للنتائج التي من شأنها أن تكفي أساليب سلوكية معينة. فالطالب الذي يطرق الكرسي بينما لا يريد المعلم لهذه النتيجة الطبيعية أن تحدث فهو يأخذ الكرسي أو يحركه بعيداً عن الطالب حتى يلتزم الطالب بالأطرق عليه مرة ثانية. وفي فعل ذلك فإنه لا يكسر أي مما أحب أن أسميه الـ (R) الأربعة (أي الكلمات والمفاهيم التي تبدأ كلها بحرف الـ (R) للنتائج المنطقية). فالنتائج.  
□ ترتبط Relate منطقياً بالسلوك.

## ~~~~~ الوحدة السابعة ~~~~~

□ وهي معقولة Reasonable انها تهتم بالتركيز علي الموقف او الحدث المباشر او القريب.

□ وهي تحفظ الاحترام Respect لشخصية الطالب، وتكون كرامته مصونة ولا يتم الحكم عليه كشخص طيب او سيء.

□ كما انها تسمح له ان يكون مسئولاً (Responsible) عن افعاله (وقابل للمساءلة) (Platt, 1991).

وفي كل هذه الصور يختلف استخدام النتائج المنطقية عن العقوبات - ويمتنع المعلم عن ممارسة سلطته وعن اعمال ارادته او فرضها على الطلبة. وبدلاً من ذلك فإن المعلم يسمح لتحقيق الموقف وملاساته ان تأخذ مجراها. وهذا ليس بالأمر السهل على المعلم، ولكن بقدر ما يكون المعلم قابلاً او قادراً على ان يدع الموقف يباشر نفسه تكون نتائجه افضل.

ان العديد من المعلمين في مدرسة التحدي يرون أن الاحساس المتزايد بالانتماء والقوة عند الطلبة قد عمل على تمسين أدائهم الأكاديمي إلي حد كبير.

وتأمل هذه الاستراتيجية الأخرى وهي ان يجرب المعلم بعد محاولات غير ناجحة لتهدئة فصله، ان يخبر الطلبة انهم يحدثون ضجة وانه سيرك الغرفة وسيعود فقط عندما يقررون ان يسلكوا على نحو طيب وان يرسلوا حينئذ شخصاً لآخباره واحضاره، ويظل المعلم منتظراً وهو في حالة استرخاء. وهو ما قد حدث بالفعل فإنه طفلين ذهباً وجاءا به، ومنذ ذلك الحين فان الأطفال أصبحوا متعاونين.

واستخدام النتائج الطبيعية والمنطقية واحدة من أكثر الطرق المتقدمة والمتنوعة في التشجيع التي تساعد على ترقية التعاون والمسئولية. ونتائج أخرى يمكن أن تستخدم وتتمثل في لقاءات حجرة الدراسة والاختيارات المحدودة مما سيوصف فيما يلي، وكذلك حل الصراعات.

### الادارة خلال اللقاءات:

ولاجتماعات الصف الدراسي اهداف عديدة. انها تقدم الفرص لصنع القرارات حول العمليات في الصف الدراسي، وتساعد الطلاب على حل

## تتناول العلاقات

المشكلات البينشخصية، إضافة إلى أنها توفر التشجيع لهم، ويمكن أن تكون أيضاً ممتعة ومبهجة. وقبل أن يعقد المعلمون اجتماعاتهم فإنهم لابد وأن يهتموا جيداً بالاتجاهات والمهارات التي سبق وصفها. وعليهم أيضاً أن يعلموا الطلبة بعض أساليب السلوك الأساسية جداً مثل كيف يجلسون في حلقة، وكيف يقدمون عبارة أو جملة تشجيع، أو كيف يكتبون بنود جدول الأعمال، وكيف يدلون بأصواتهم وكيف يطبقون خصائص النتائج المنطقية.

وفي برامج فلوريدا الثلاثة تحولت هذه الاجتماعات أو اللقاءات إلى أن تكون أحسن الوسائل فاعلية لإدارة الصف الديموقراطية. وكان لدى المعلمون الذين يستخدمون اللقاءات أحسن العلاقات مع طلبتهم. وفي كلية سان بطرسبرج عقد طلاب الصفين الرابع والخامس اجتماعات لحل مشكلاتهم وقالوا أيضاً أشياء مشجعة بانتظام كل منهم للآخر، وعملوا على حل الخصومات بالتفاهم، وتعلموا كيف تكون النتائج مرتبطة ومعقولة ومحترمة مما يؤدي إلى رقى السلوك المسئول. علي سبيل المثال - قررت مجموعة من الطلبة أن تسأل بطريقة ديموقراطية إثنين من رفاق الصف الذين كانوا في حالة عراك، لماذا لا يتقابلان سوياً بمزدهما، وأن يبحثا الخلافات بينهما وأن يتحدثا بصراحة؟

وقد استمر طلبة سان بطرسبرج في التحدى لعملية لقاءات الصف الدراسي وصوتوا ضد الواجبات المنزلية. وقد دعمت معلمتهم بشجاعة قرارهم ولكنها طلبت من كل منهم أن يكتب ملاحظة حول هذا القرار لأبيه، وعن نفسها. عملية اللقاءات وبعد أسبوعين إثنين قرر هؤلاء الطلبة إنهم «يريدون» أن يدرسوا مواداً خارج الصف الدراسي. لقد طلبوا أن يكون لهم «صندوق تكليفات أو واجبات» موجود في حجرة الدراسة ويحتوى هذا الصندوق على (Assignment Box) عناوين موضوعات أساسية فيما وراء ما درسوه في حجرة الدراسة حيث يرغبون في متابعة المزيد من المعرفة من جانبهم.

وبحصولهم على الفرصة التي أعطتها لهم المعلمة وتركها الحرية لهم ليتخذوا قرارهم في مسألة الواجبات المنزلية كسبت هذه المعلمة تعاونهم معها. لقد تقدم الطلبة الآن إلى النقطة التي استخدموا فيها لقاءات حجرة الدراسة وساعدوا المعلمة على أن تقرر الطرق والأساليب التي تعلم بها المنهج. أن العديد من المعلمين في مدرسة التحدى قد قرروا أن الإحساس المتزايد بالانتماء والقوة

## ~~~~~ الوحدة السابعة ~~~~~

عند الطلبة قد عمل على تحسين ادائهم الأكاديمي إلى حد كبير. وقد وسّع المعلمون ذوى النزعة الابداعية لقاءات حجرة الدراسة لتشمل تبادل التشجيع، كما تضمنت لقاء اسبوعياً للمعلمين يمكن أن يحضره الآخرون من العاملين فى المدرسة لمناقشة الإهتمامات، ولتشجيع كل منهما الآخر. وربما يركزون - مثلاً - على طالب أو مشكلة معينة أو لاستعراض مقال أو كتاب. وفى مدارس فلوريدا الثلاثة. بدأ المعلمون لقاءاتهم مع بقية العاملين فى الهيئة بتشجيع الجلسات. وربما اخذوا عشر دقائق من الوقت الثمين ولكن هذه الدقائق من الجلسة هدأت النغمة وخفضت الصراع.

### خيارات محدودة:

خلال تدريبات التشجيع يتعلم المعلمون كيف ينمون المسؤولية بإعطاء الطلاب إختيارات محدودة. ويسأل المعلمون طلبتهم. هل تحبون أن تعملوا فى المشكلات ذوات الأرقام الفردية أو ذوات الأرقام الزوجية؟

وربما يسأل المدير طالباً .. هل تحب أن تعتذر للمعلم اليوم أو غداً؟ ومثل هذه الأسئلة تنقل الاحترام وتضمن التعاون وتوفر الحرية، بينما تدعم وتحافظ على النظام. إنهم منشغلون بالعمل أكثر من الإنشغال بإصدار أوامر للطلبة أو الانخراط فى صراعات قوة.

على سبيل المثال، قررت إحدى المعلمات أن تأخذ الطلبة إلى معمل الفنون ولكنها بسلوكها عملت على ترسيب بعض صراع القوة - لأنها كانت تقول لهم إما أن تسرعوا أو أن ترسبوا فى المادة، أو أن أرسلكم إلى مكتب ناظر المدرسة. وكانت بذلك تثير التوتر والصراع لديهم فقط.

وفى ممارسة أسلوب عرض الخيارات المحدودة هناك سؤال وهو، ماذا لو أن الطلبة قالوا أنهم لايفضلون أى بديل من البدائل المتاحة؟ فى هذه الحالة فإن المعلم سيجيب ببساطة أن هذه هى الخيارات المتاحة فقط. ومن الطبيعى أن يستجيب بعض الطلبة لهذه البدائل. ولكن بالنسبة للعديد من الآخرين تكون الدعوة أن يندمجوا فى التفكير لاتخاذ قرار وستكون خبرة جديدة. وأكثر من ذلك وكما فى كل نماذج ممارسة التشجيع ليس هناك فنية أو أسلوب أهم من أسلوب أو اتجاه المعلم. وإذا ما استمر المعلم فى إعطاء التلاميذ



~~~~~ تناول العلاقات ~~~~~

اختيارات محدودة وفرصا للحديث عنها فإن الممارسة عادة ستفى بالغرض منها.
تشجيع الآباء والمعلمين والتلاميذ،

ان الطلبة أكثر عرضة لأن يشجعوا إذا ما كان آباؤهم ومعلميهم يشجعون
انفسهم. وفى الحقيقة ان كل الصفوف الدراسية أحيانا ما تحتاج إلى التشجيع.
ولهذه الأغراض استخدمت برامج فلوريدا هذه الفنيات الاضافية.

خطابات التشجيع،

ان الآباء يحتمل ان تثبط هماتهم إذا ما كان لدى ابنهم فى المدرسة مشكلة.
وبدلاً من ان يزيديا من هم الآباء فإن المعلمين يرسلون إليهم بخطابات تعلمهم ان
ابناؤهم يتحسنون ومشكلاتهم تجد سبيلها إلى الحل.

فرانكشتاين،

المعلمون الجيدون غالباً ما يكونون اصحاب ضمير حى وقوى، ولكنهم كثيراً
ما يغفلون فى التعرف على جوانب قوتهم. وهذا التمرين سوف يساعدهم على
ان ينجحوا فى ذلك، على الرغم من انه مصمم للمعلمين الفعالين الذين يحبونهم
طلبتهم. ففى مناقشة داخل حجره الدراسة يقول الميسر Facilitator اننى د.
فرانكشتاين اننى ساعمل كمعلم نموذجى والآن اخبرونى بما توصون وما هى
مقترحاتكم؟ وبعد إعداد قائمة من التوصيات والاقتراحات التى سيلتزم بها
الميسر يسأل الميسر الأطفال كيف كان يفعل معلمهم؟ وما الفرق بينه وبين
معلمهم؟ ومن خلال هذا التدريب يمكن ان نتنبأ ان المعلمين سيكونون قادرين
على التعرف على جوانب قوتهم، وكيف يؤدون اداءاً طيباً (Mosak, 1970).

المدرسة الغنية بالمدرسة الفقيرة،

ويقاس هذا النشاط درجة التشجيع او عدم التشجيع المتاحة فى حجرة
الدراسة. انه يحتاج إلى جرتين ودحرجة بعض قطع النقود المعدنية وسنطلق على
إحدى الجرتين «جوانب القوة Strengths وسنطلق على الأخرى «جوانب
الضعف Weaknesses ويصف كل طالب جوانب القوة وجوانب الضعف

~~~~~ الوحدة السابعة ~~~~~

للمدرسة وللصف الدراسي بدحرجة العملة المعدنية إلى الجرة المناسبة. وإذا ما امتلات جرة جوانب القوة فإن هذا وحده يشجع المجموعة، وإذا ما امتلات جره السلبيات فإنها توفر فرصة لمناقشة الأسباب التي تجعل الطلبة شاعرين بتثبيط الهمة. وماذا يمكن أن يفعلوه إزاء ذلك (Mccawley walton 1993) وربما يقررون أن يعملوا معاً لتحسين الأمور.

تعديل الاتجاهات:

أن التكنيك أو الأسلوب لا يستطيع وحده أن يخلق علاقات ديموقراطية وتعاونية. إنها روح العمل التي تهدف إلى إقامة هذه العلاقات. ولذا فإن نموذج التشجيع يعتمد بدرجة كبيرة على رغبات المعلمين ونواياهم في تغيير سلوكهم لتحسين الموقف، ولرغبتهم في التعاون، وفي التغلب على العقبات.

وهي خبرتي أن الاشتراك في ورشة عمل لمدة يوم متبوعاً بجلسات تدريب شهرية لمدة ساعتين تبدو فعالة. وهؤلاء المعلمين الذين يجدون أن التدريب مفيد يستحثون هؤلاء المتشائمين أو الحذرين والخائفين من التغيير. وفي المقابل فإن المعلمين الذين حضروا ورشة عمل لمدة يوم واحد أو يومين مالوا إلى استخدام التشجيع كبنية أخرى فقط للتحكم في الطلبة ومكافأاتهم. وقد استخدمت إحدى المعلمات - على سبيل المثال - لقاءات الفصل الدراسي كطريقة لإجبار الطلاب على إطاعة قواعدها بدلاً من دفع التلاميذ إلى الإنشغال في إقامة القواعد ووضعها.

نموذج التشجيع يعتمد بدرجة كبيرة على رغبات المعلمين ونواياهم في تغيير سلوكهم لتحسين الموقف ولرغبتهم في التعاون وفي التغلب على العقبات.

وتعلم السلوك الجديد يأخذ وقتاً ويحتاج إلى ممارسة، ويتوقع فيه حدوث عدة أخطاء، ومما لاشك فيه أنه يحتاج إلى الجهد. وعلى أي حال فإن تطبيق نموذج التشجيع وتنفيذ برنامج القادة للإبداع في رعاية الطفل شوهده أنه خفض ٦٠% من حالات سوء السلوك بين أكثر من ٢٦٠٠ طالباً، الذين وجه المشروع لخدمتهم. وقد قرر المعلمون أيضاً أن تحسناً كبيراً قد حدث في إرضاء الآباء.

تتناول العلاقات

والطلبة. ومن نتائج ذلك ايضاً أن حدث تخفيض في ترك المعلمين للمهنة بنسبة ٧٥% وزيادة في الإقبال على العمل بالمهنة يصل إلى ٤٩%. وقد قرر المعلمون في كلية سان بطرسبرج أنه قد حدث انخفاض درامي في الشكوى من سوء السلوك بعد عقد لقاءات الفصول الدراسية.

وفي مدرسة «كاروايز» المتوسطة لم يحاول كل المعلمين أن يفاضلوا بين الفنيات المختلفة للتشجيع لإستخدامها. ولكن هؤلاء الذين فعلوا ذلك وجدوا أن السلوكيات المزعجة في فصولهم الدراسية تختفي، وأن المشكلات المعقدة والتي تحتاج إلى رعاية خاصة خارج الفصل الدراسي قد انخفضت إلى الحد الأدنى، وأكثر من ذلك فإن تقديرات طلبة كاروايز على المقاييس المقتنة هي الآن أعلى من متوسط تقديرات الطلبة في الأقليم وفي الولاية بل وعلى المستوى القومي. وفي عام ١٩٩٤ تسلمت المدرسة جائزة حكومية في القيادة وفي عمل الفريق.

وكل برامج فلوريدا الثلاث تدعم ما يقوله السيكلوجي رودلف دريكورز (Rudolf Dreikurs 1971) من أن المهارة الأكثر أهمية في تعميق فهم الطفل للديمقراطية وتعليمه ممارستها هي القدرة على تشجيع هذا الطفل.

~~~~ الوحدة السابعة ~~~~  
ملاحظات:

| ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية) | معلومات جديدة بالتسجيل                              |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------|
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
| أسئلة                             | التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون<br>كلمات (جرافيا) |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |

~~~~~ تناول العلاقات ~~~~~

ملاحظات:

| ملخص للأفكار الأساسية (المتاحية) | معلومات جديدة بالتسجيل |
|----------------------------------|---|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| أسئلة | التعبير عن الأفكار المتاحة بدون
كلمات (جراهيا) |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

11

تتناول العلاقات

نشاط (5) - الثقة المطلوبة - العلاقات بين المنزل والمدرسة

المواد المستخدمة في النشاط :

المواد الآتية متضمنة في هذه الوحدة

- ١ « وسائل جديدة لكسب دعم الآباء » من فريق المدرسة المبدع .
- ٢ « دعم الآباء يساعد على تحسين بيئة المدرسة » من فريق المدرسة المبدع .

مقدمة :

إن العلاقات الشخصية بين المنزل والمدرسة من بين أعظم الإهتمامات ، بل هي الثقة المقدسة التي يملكها الآباء ، لأنها تتضمن صلة وجدانية قوية .
إن دليل المناقشة في هذا النشاط يدعوكم أن تفكر حول العلاقات مع الآباء في تنوع من السياقات ، الآباء كزوار متطوعين ، المشاركون في مؤتمرات الآباء ، المشاركون في اللقاءات المسائية أو الليلية مع الآباء . ويمكن أن يستخدم الدليل لتسجيل الأفكار الفردية وللتركيز على المناقشة الجماعية أو على الاثنين معا .

دليل المناقشة : العلاقات بين المنزل والمدرسة :

□ فكر في علاقتك مع والد معين من المتطوعين . كيف يصف الوالد علاقتك به ؟ كيف بدأت هذه العلاقة ؟ كيف ترمعت هذه العلاقة واستمرت ؟ ما الدور الذي تلعبه مجالات الذكاء الاجتماعي في هذه العلاقة ؟ .

□ فكر في الوقت أو المناسبة التي زارك فيها أحد الآباء في الصف الدراسي . كيف تصف الزيارة من وجهة نظر الوالد (استخدم أمثلة من المحادثة) وماذا قال الوالد أو ماذا فعل ؟

□ فكر في أحد مؤتمرات الآباء . كون ثنائيات مع أحد الأعضاء من جماعة الدراسة واستطلع رأي هذا العضو حول خبراتك الشخصية ؟ ماذا تعلمت من التأمل في المؤتمر على هذا النحو ؟ كيف يمكن أن تستخدم

~~~~~ الوحدة السابعة ~~~~~

مؤتمرات الآباء لتقوية العلاقات بينك وبين الآباء ، وبين الآباء وبين
الأطفال ؟ وبين الأطفال وبينك أنت ؟

- صف اللقاءات مع الآباء التي تعقد ليلاً في مدرستك وفي صفك
الدراسي . فيم تشبه من وجهة نظرك ؟ وماذا تشبه من منظور الطلبة .
- ما التغيرات التي يمكن أو ينبغي أن تحدث لكي تقوى العلاقات بين
أطراف هذه العلاقة المطلوبة ؟

وسع نطاق تعلمك :

اختيار ١ :

اقرأ المقالتين الصغيرتين اللتين في هذه الوحدة من فريق المدرسة المبدع
(The School Team Innovator (NSDC, March 1996)

تأمل في تطبيقاتها العملية في مدرستك .

اختيار ٢ :

اعرض الشريط المرئي « نسبة الذكاء الوجداني »

(The Emotional Intelligence Quotient)

الموجود في هذه الحقيبة في اجتماعك القادم مع الآباء . وحاول أن تيسر
إجراء مناقشة حول « كيف يمكن للآباء أن يكونوا مشرفين وجدانيين
لأطفالهم . (Emotional Tutor)

اختيار ٣ :

ادع الآباء إلى جلسة قدح ذهني حول « كيف يصبحون عوامل رقي
للمهارات الاجتماعية / الوجدانية في المدرسة » . تابع نشاط القدح الذهني .
وقرر الأفكار التي انتهوا إليها أو استحسنوها وطور خطة بخطوات تالية
محددة .

تناول العلاقات

الأباء في الفريق

أ - طرق جديدة لكسب دعم الآباء :

لقد اكتشف البعض في المدرسة أن الآباء والطلبة الجدد يرحبون بالفرص التي تسمح لهم بأن يتقابلوا مع أعضاء هيئة التدريس قبل بداية العام الدراسي . إن الاجتماعات غير الرسمية في الصيف تسهم في إقامة ألفة ومناخ إيجابي بين هيئة التدريس والآباء بينما تساعد الطلبة على كسب بعض الفهم لما يستطيعون توقعه في مدرستهم الجديدة طبقاً لجون نيوبى John Newby ناظر مدرسة نيوكاسل كريسler الثانوية في نيوكاسل بانديانا .

إن نيوبى ودون جيوزف D. Geozeff مساعد الناظر علموا مزايا هذا الأسلوب لأول مرة بعد زيارة الطلبة المتحمسين الجدد في بيوتهم . لقد كان الآباء معتمدين لكونهم قادرين على مواجهة المديرين ومشاركتهم . وعندما طلب منهم المدربون المشاركة في حل المشكلات عند بداية الدراسة اظهروا حماساً أكثر ورغبة في توفير الدعم المطلوب لحل المشكلات . وقد كتب نيوبى عن « مشاركة الآباء والمدرسة » في مجلة المدرسة الثانوية (مارس ١٩٩٥) .

(The Hight. School Magazine, March, 1995) .

وقد رتب المعلمون في المدرسة الثانوية مقابلات مع جماعات صغيرة من الطلبة خلال الصيف . وكان لدى الطلبة الفرصة ليمسألوا استئلة كثيرة حول مدرستهم الجديدة . كما أصبح لدى هيئة التدريس الفرصة للحديث مع بعض الآباء عندما يتركون أبناءهم لتناول غداثهم او عندما يأتون لياخذوهم بعد الغداء . وباخذ الفرصة ومقابلة الآباء على أرضهم الخاصة او على الأرضية الطبيعية فقد اظهرنا الرغبة في فتح بعض خطوط الاتصال التي لم تكن موجودة في السابق . وهكذا كتب نيوبى « وكما أن الطرق التربوية تتغير فإن طرقنا كذلك في التعامل مع الآباء ينبغي أن تتغير أيضاً » .

ب - دعم الآباء يساعد على تحسين البيئة المدرسية :

إن الطلبة ومعلميهم وإدارة المدرسة كلهم يفيدون حينما يدعم الآباء الجهود التي توجه لخلق بيئة مدرسية تعاونية خالية من العنف . وفي البحث لزيادة

~~~~~ الوحدة السابعة ~~~~~

الإندماج الوالدى فى مثل هذه الجهود يمكن أن تحصل فرق المدرسة وجماعات الآباء على المساعدة من منظمات المجتمع التى تتخصص فى توفير التدريب والدعم للناس من كل الأعمار .

على سبيل المثال فإن رابطة أو جمعية الصحة النفسية فى تكساس طورت مكوناً والدياً فى منهج مكافحة العنف قدم فى عدد من المدارس العامة . وكان هدف المكون الوالدى «مبادرة منع العنف عند الشباب» .

Youth Violence Prevention Initiative

هو إمداد الآباء بالمعلومات التى سوف تمكنهم من أن يتعاملوا بكفاءة أكبر مع التحديات المتعددة الوجوه فى تربية المراهقين بعيداً عن العنف فى عالم اليوم . وقد قررت الجمعية فى تقديمها لهذا المكون الوالدى أن جلسات الآباء لا تستطيع وحدها أن توفر نقاط سريعة لتؤكد التعاون وعدم العنف ، وأضافت الجمعية ولكنها تستطيع أن تعمل الاسهامات الآتية ،

□ أن توفر للآباء المعلومات الخاصة بمنهج مكافحة العنف المتاح للمراهقين فى منطقة دالاس . وقد طور المنهج بواسطة دبرو بروثرو ستيس Deborah Prothrow- Stith وهو يساعد المراهقين على فهم طبيعة العنف ، وما يجعلهم غاضبين ، وكيف يستجيبون للغضب ، وكيف تبدأ المعارك ، وكيف يصفون إختياراتهم التى تساعد على تجنب العنف .

□ أن تعطى الآباء معلومات عن طبيعة المراهقة وتساعدهم على أن يفهموا أن سنوات المراهقة تتميز بتركيز الطفل حول نفسه وبالمثالية وبالانتباه الناقد نحو نفسه ونحو الآخرين وبالثورة وبالتأثر الشديد بالرفاق ، وأحياناً ما يواجه المراهق ضغوطاً تدفعه إلى تجريب الكحول أو المخدرات .

□ أن تساعد الآباء على أن يجدوا طرقاً لتحسين الاتصال مع أطفالهم .
□ أن تساعد الآباء على أن يعرفوا معلومات أكثر حول غضبهم ، وكيف أن سلوكهم يؤثر فى أطفالهم ، وكيف يمكن لهم التعبير الواضح والصريح عن غضبتهم بطرق تساعد أطفالهم على فهم أن هذا الغضب عادى وطبيعى ويمكن أن يعبر عنه بطريقة بناءية .

تتاول العلاقات

وما دام الآباء يهتمون على نحو طبيعي بسلامة ابنائهم فإنهم يريدون أن يعرفوا كيف أن مدارس ابنائهم تولى هذا الموضوع عنايتها . ان الآباء يظهرون الامتنان إذا ما شعروا أن المدرسة تطلعهم على كل ما يخص سياسات النظام فيها وتعليم الأطفال ، وتقديم المزيد من الدعم لهذه الخدمات . وبرامج توسط الرفاق ، وتدريب مهارات حل الصراع وجعل التغيرات الأخرى تهدف إلى خلق بيئة مدرسية تعاونية .

وبالإضافة إلى الاهتمام بالسلامة فإن الكثير من الآباء يعتقد أن الأطفال شأنهم شأن الراشدين عرضة للاستجابة للمواقف بطريقة إيجابية إذا كان لديهم نظم دعم شخصية قوية ، ويشعرون بالنجاح والقيمة ، ويتواصلون مع الآخرين بشكل أفضل ويحترمونها وينفقون المزيد من الوقت في أنشطة ممتعة . ويمكن لفرق المدرسة أن تبني على هذا الوعي بالعمل مع الآباء للتخطيط لبرامج معلوماتية عن نمو الطفل والنظام وسلامة الطالب وضغوط الأقران وتقدير الذات ومهارات الدراسة والقضايا الأخرى . وبعض الآباء أيضا يرحبون بالمعلومات حول أنشطة الترويج ، ومنظمات الشباب والبرامج الأخرى التي تقدمها جماعات اجتماعية خارج المدرسة لتساعد في الوفاء باحتياجات الأسر .

~~~~ الوحدة السابعة ~~~~ ملاحظات:

| ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية) | معلومات جديدة بالتسجيل                         |
|-----------------------------------|------------------------------------------------|
|                                   |                                                |
|                                   |                                                |
|                                   |                                                |
|                                   |                                                |
|                                   |                                                |
|                                   |                                                |
|                                   |                                                |
|                                   |                                                |
|                                   |                                                |
|                                   |                                                |
| أسئلة                             | تعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جرافيا) |
|                                   |                                                |
|                                   |                                                |
|                                   |                                                |
|                                   |                                                |
|                                   |                                                |
|                                   |                                                |
|                                   |                                                |
|                                   |                                                |
|                                   |                                                |
|                                   |                                                |

تناول العلاقات

## نشاط (٦) — قراءة وتأمل: تطور المعنى

المواد المستخدمة في النشاط :

المواد الآتية متضمنة في هذه الوحدة

- « تطور المعنى » لـ « جودى - آرن كريب Judy - Arin Krupp .
- وتحتاج أيضا إلى :
- أوراق كتابة .

### مقدمة :

صمم هذا النشاط ليساعدك على أن تعمق فهمك لتناول العلاقات بقراءة مقال يركز على أهمية تنمية العلاقات والحفاظ عليها .

### التوجيهات :

- اقرأ « تطور المعنى » د. جودى - آرن كريب .
- تابع القراءة وتأمل في العبارة « الحياة سباق ماراثون . إبق فيه » مع الأشخاص ذوي الأهمية في حياتك ؟ هل تغيرت علاقاتك مع الوقت ؟
- ما الأفكار أو الاستبصارات الأخرى التى ظهرت عندما قرأت المقال ؟
- ربما يختار أعضاء الجماعة أن يشاركوا الآخرين في تأملاتهم أو أن يحتفظوا بها لأنفسهم .

## تطور المعنى

### جوذي-آرن-كرب

كانت الكلمات مكتوبة بخط جميل على قطعة نسيج معلقة على منزل لحضانة الأطفال . لقد ثقلت قدماي وشعرت فيها بالتعب واتجهت خطواتي إلى التناقل والبطء . وتحت العلامة جلس مواطنين مسنين على كراسى متحركة . وقد اشعلت الكلمات المطبوعة الحماس في نفسي وزودتني بقوة متجددة . وتسارعت خطواتي وأنا في سن الثانية والخمسين . وقد كان سباق الماراثون الأول لي وهو السباق الذي لم أعد نفسي له إعداداً جيداً . لقد أصبت في أماكن كثيرة حتى في الأماكن أو المواضع التي لم أعد أشعر بها . وأصبحت حواسي وكأنها توقفت عن العمل وأصبحت بالعمى والصمم والشلل . ولم أكن أرى أو أسمع تحيات الجماهير . ولكن كانت الكلمات المكتوبة على اللوحة تستمر في دفع قدماي : « الحياة هي سباق ماراثون .. إبق فيه » (Life's marathons, be in it)

هذه عبارات كاتبة المقال عندما اشتركت في أحد سباقات الماراثون .. وقد استمرت قائلة ، لقد عبرت خط النهاية وعنده تطور لديّ المعنى الأعظم لهذه الكلمات خلال ثلاث مواجهات عبر السنتين التاليتين . كانت الأولى خلال الأربع أشهر التالية . ذلك أن « الن » Alen زوجي وأنا وصلنا إلى قمة جبل كلمنجاو في تنزانيا . واتسأل كيف وصلت إلى ارتفاع ١٨٧٦٠ قدم مع وجود ٥٠ ٪ فقط من الأكسجين المتاح عند مستوى سطح البحر ، مع الزغلة وثنائية الرؤية ، بعد تخطي ١٧٠٠٠ قدم ؟ .

وقد تحقق هذا طوال ثلاثة أيام نضع فيها قدم أمام قدم ، وتعلم كيف نمسك الهواء في الرئة لنزيد من جرعة الأكسجين المطلوب للتنفس . وبينما أناضل في أكوام الحجارة والتراب في الألوف الأخيرة من الأقدام أصبحت واعية بهذا (العمل) الذي يكافئ الماراثون ، أو أنه نمط آخر من الماراثون وأنني باقية فيه . وعند القمة التي إنتشيت بالوصول عندها كنت أعيش لحظتي كاملة . لقد تسلقت الجبال عبر غابة ممطرة وأرض مغطاه بأحراش وصحراء تشبه جبال

## تناول العلاقات

الألب في تقعراتها وتضاريسها ونباتات التندرا المتجمدة . لقد رايت بعض المشاهد المريعة . لقد وقفت على قمة أفريقيا ، لقد تحدت جسمي وكسبت الرهان .

وقد أصبحت الصلة بين هذه الخبرة والمراثون واضحة . وكل منها يعنى اخذ المبادرة وقبول التحدى بشكل حرفي ، ولو خطوة خطوة في كل مرة . وكل خطوة تتطلب المثابرة للوصول إلى الهدف . وكل منها يعنى أيضاً أنني قد كسبت نصراً سيكولوجياً كما كسبت نصراً مادياً . إن افكاري ساعدتني بدلاً من أن تضرنني . هل هذا هو معنى مراثون الحياة الذي حاول المواطنون المسنون أن يعلموني إياه ؟

ومرة أخرى بعد ثمانية أشهر من تلك الرحلة الطويلة عند قمة كلمنجاو وجدت نفسي مع زوجي « الن » في مراثون آخر في بوسطن . وفي هذا الوقت امضيت أربع أشهر اتدرب بجدية ومسئولية ، وعندما عبرت خط النهاية تحققت إنني اختصرت ٢٧ دقيقة من الوقت الذي امضيته في مراثوني الأول .

إن التعلم والاستبصارات الجديدة تزدحم في رأسي . وقد جعل الاستعداد للمراثون الأمر أقل صعوبة . وفي الحياة اليومية فإن الاستعداد لا يأتي بالتسكع على الأرصفة ولكن خلال الخبرة والتعلم .

والتنشئة الاجتماعية المبكرة ، وتحمل الألم ، ودراسة المشكلات والتدريب على حلها والحديث مع الآخرين يخفف من وطأة متاعب الحياة . كذلك فإنني افهم الآن كيف أن القوت الجسمي (عصير البرتقال) والقوت السيكولوجي (الأسرة) تؤدي وظيفة التنشيط مثل حقن الأدرينالين . وعندما قفزت إحدى بناتنا في السباق لتجرب بجانب الست أميال الأخيرة ساعدتني في أن احتفظ بخطواتي ثابتة واثارت لدي افكاراً طيبة . كما كان غياب مني أن أقول « أنني لا احتاج للمساعدة » خاصة من الذين اشاركهم الحب .

لقد تسلقت الجبال عبر غابة ممطرة وأرض مغطاه بأحراش وصحراء تشبه جبال الألب في تقعراتها وتضاريسها ونباتات التندرا المتجمدة . لقد رايت بعض المشاهد المريعة . لقد وقفت على قمة أفريقيا . ولقد تحدت جسمي وكسبت الرهان .

## ~~~~~ الوحدة السابعة ~~~~~

وهي ماراتون الحياة فإن مساعدة الآخرين وشد أزهم يخفف متاعبهم ويمكنهم من تحقيق غاياتهم وأهدافهم . والراشدون يحتاجون طلب العون أيضا ، فكم عدد الناس المسنين الذين احتفظوا بخطواتهم ثابتة وبقوا شاعرين بالأمل ، لأن شخصا محبوبا لديهم قدم لهم أشياء في وقت ما ولو كان شيئا بسيطا . وكم عدد الناس المسنين الذين يبحثون عن المساعدة ؟ وهل كان المواظنون الصاعقون في السن يتوقعون ويأملون أن اتعلم الحكمة من العبارة التي كتبوها وجلسوا تحتها ؟

والمواجهة الثالثة لى حدثت بعد أربع شهور من ذلك عندما اخترت أنا وزوجى « الن » أن تتسلق جبل رينير **Rainier** وهى قمة جليدية تماما . وقد أخبرنا المرشدون فى الرحلة أنهم سيوقفون أى شخص من الاستمرار إذا ما شعروا أن هذا الشخص غير قادر على التعامل مع طبيعة المنطقة التضاريسية أو مع الارتفاع الذى يمثله الجبل . لقد بذلت جهداً كبيراً لأتخطى المرحلة الأولى وهى عملية الفرز . وقد كان الأزواج والزوجات يتسلقون كل فى أماكن منفصلة من الجبل وفى مواعيد مختلفة . وهذا يعنى أننى اصل إلى فترة الراحة بينما يفادر زوجى وهكذا ، ويعنى أيضاً أننى لا أستطيع أن اعتمد على الرجل الذى كان بجانبى طوال ٣٢ عاماً .

ومن ارتفاع ١٣ ألف قدم شعرت بلهات الأنفاس وبأننى مجهدة وشحذت قدراتى لأصمد ، وكنت أريد أن اتحدث مع « الن » وبحثت عن يده ولكن فريقه كان يستعد للرحيل والمزيد من الصعود . وسألنى المرشد وهو الدليل الرئيسى ما إذا كنت أرغب فى أن اتوقف هنا ؟ وقد أجاب جسمى (نعم) ولكن فمى شكل الكلمة ونطق بها وهى (لا) ، لأننى ظننت أن لدى قوى كامنة تعيننى على اكمال المهمة وسوف انجزها . هل أنا مجنونة ؟ لماذا اشعر أننى فى حاجة إلى المواصلة ؟ هل أنا الوحيدة التى شعرت بالخطوة السريعة والاستراحات القصيرة والمتكررة وبالارتفاع ؟ لقد استمررت فى وضع قدم أمام قدم رغم شعورى بالتعب والانهاك . لقد تركنا المعسكر الأساسى من سبع ساعات وأربعين دقيقة وحصلنا على ٢٥ دقيقة من الراحة . ولأول مرة شككت فى نفسى وفى قدراتى خلال حادث بهذا الشدة ولكننى أصررت على المواصلة وشعرت بالفخر لذلك خاصة عندما رايت



## ~~~~~ تناول العلاقات ~~~~~

مشاهد رائعة تتمثل فى مشاركة آخرين . وقد شعرت بالوحدة لفترة رغم كونى بين عشرين متسلقاً وتبينت بعد ذلك انه كان لكل منهم هواجسه .

وعند النزول بدا الثلج ياخذ شكلاً ناعماً وكانت عصياننا تنغرس فى الثلوج الذائبة التى أصبحت ملساء ، واتينا إلى واحد من الأخاديد العميقة والذى قفزت عليه بدون أى مشكلة فى صعودنا . والآن اشعر بالخوف لأن هذا الثلج الأملس يجعلنى أقول لنفسى ينبغى أن اكون حريصة وإلا فسأسقط . ولقد تأكدت بما فيه الكفاية من اننى سقطت ثلاثة اقدام فى الأخدود ، وبالمساعدة إستطعت أن اخلص نفسى ، ونهضت واقفة على الثلج الجامد وارجلى ملتفة بعضها على بعض كالأسباجتى بينما كان قلبى يدق كالطبله .

وفى بعض المرات كان على أن اتغلب على المشاعر المتضمنة فى عبارة مثل «اننى لا أستطيع أن افعل ذلك» لكى اقطع المسافة المتبقية فى سفح الجبل . ولقد تحدثت مع نفسى قائلة « جودى انت قادرة وتستطيعين أن تفعل ذلك بدون قصور أو عيوب . ولقد تخيلت نفسى بالفعل أقفز بنجاح على اخاديد اخرى . وكنتييجة لذلك فإننى شعرت بشيء من السرور والمتعة فى النزول ولم يكن هناك المزيد من المشاكل . وعلى جبال رينير تعلمت أن الخصائص والصفات النفسية فى مراثون الحياة تأتى قبل الخصائص والصفات الجسمية . لقد كنت دائماً اتلفظ بكلمات « ما تفكر فيه هو ما تحصل عليه » **What you think is what you get** والآن فإننى اعتقد فى صحة ذلك فقد ظننت اننى سأسقط وقد فعلت ، وافهم كيف هو سهل أن اتكلم إلى نفسى داخل أو خارج المواقف والمشاعر ، وافهم قوة التفكير الإيجابى والتخيل . ولكن أكثر من ذلك لقد اكتشفت إلى أى حد احتاج إلى أن اشارك إهتماماتى مع الناس الذين يهتمون بى خاصة « الن » . وعندما لا أستطيع أن اناقش همومى مع احد فإننى افكر وأعيد التفكير فى افكار سلبية . ولم أسأل الآخرين إذا كانوا يشعرون كما اشعر ، إلا إننى افترض فقط إننى شعرت بالتعب والخوف . إن عدم رغبتى فى الحديث صراحة حول شكوكى جعلتنى أظن اننى لا أستطيع إكمال الصعود .

## ~~~~~ الوحدة السابعة ~~~~~

ويتطلب ماراثون الحياة عدم التأكيد على العبارة التى تقول « اننى استطيع » ، ولكن « بمساعدة الأفراد المحبوبين والأصدقاء والمعارف فاننى استطيع الوصول » . ان عقيدة « اننى استطيع » تبدو طبيعية للناس الذين يشعرون بالكفاءة والقدرة . هل المواطنون المسنون كانوا يقصدون هذا المعنى كرسالة هامة او مفتاحية عندما جلسوا تحت اللوحة « الحياة ماراثون .. إبق فيه » .

هل اللوحة بحروفها السوداء تتضمن كل هذه المعرفة والحكمة ؟ إن الحياة تتطلب ان نأخذ الأشياء خطوة خطوة فى كل مرحلة ، إقرار الأهداف والوفاء بها ، والمثابرة خلال الألم الانفعالى والجسمى ، والبحث عن المساعدة ، وتنمية الإيمان عند الإنسان ، معرفة الأحداث المقبلة واستباقها والاعداد لها ، وبناء الاحساس الشخصى او الخاص بالاستحقاق والجدارة والكفاءة . وطوال هذين العامين والتحديات الأربع التى صادفتها وانا اتعلم منها ان « الحياة هى سباق ماراثون .. إبق فيه » ، وهى عبارة تشير إلى كل انواع التعلم . والحياة ماراثون وتعلم كيف يعيش الإنسان فيها يأتى من مصادر متعددة ، ويأتى فى بعض المرات عندما نتوقعه ، وهذا ما تعلمته من هؤلاء الرجال الذين فى اواخر اعمارهم .

ملحوظة :

هذه المقالة ظهرت اساساً فى اغسطس ١٩٩١ (Issue & Quaraterly)

~~~~~ تناول العلاقات ~~~~~

ملاحظات:

| ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية) | معلومات جديدة بالتسجيل |
|-----------------------------------|---|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| أسئلة | التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جراها) |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

تأمل

نشاط (٧)

المواد المستخدمة في النشاط :

المواد الآتية متضمنة في هذه الوحدة

○ « إقتباس من « نيل نودنجز » Nel Noddings

التوجيهات :

اقرأ الإقتباس الآتي من « نيل نودنجز » ثم ناقش أو تأمل على انفراد الأفكار والمشاعر أو الصور التي ترد إلى الذهن عند قراءة وتأمل هذا النص ،

في الوقت الذي تدهورت فيه الأبنية التقليدية للرعاية لابد وأن تصبح المدارس أماكن يستطيع أن يعيش فيها المعلمون والطلبة معاً ، ويتحدث كل منهم إلى الآخر . ويجد كل فريق لذة في مصاحبة الفريق الآخر ، وظنى أنه حينما تركز المدرسة على ما يجري حقيقة في الحياة فإن الغايات المعرفية التي تسعى وراءها بدرجة من الألم والتكلفة سوف نصل إليها إلى حد ما بشكل أكثر طبيعية . ومن الواضح أن الأطفال سوف يعملون بجد أكثر ، ويضعون الأشياء - حتى الأشياء غير المألوفة - للناس الذين يحبونهم ويثقون فيهم .

~~~~~ تناول العلاقات ~~~~~

ملاحظات:

| ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية) | معلومات جديدة بالتسجيل                              |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------|
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
| أسئلة                             | التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون<br>كلمات (جرافيا) |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |
|                                   |                                                     |



~~~~~ تناول العلاقات ~~~~~

ملاحظات:

| ملخص للأفكار الأساسية (المفتاحية) | معلومات جديدة بالتسجيل |
|-----------------------------------|--|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| أسئلة | التعبير عن الأفكار المفتاحية بدون كلمات (جرافيا) |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

الفهرس

| الموضوع | الصفحة |
|--|--------|
| المقدمة | ٧ |
| الوحدة (١) : جماعات التدارس | ١١ |
| نظرة عامة - المواد المستخدمة - أنشطة مقترحة | ١٣ |
| التعلم من خلال جماعات التدارس | ١٥ |
| جماعات التدارس من التخطيط إلى التنفيذ | ٢٠ |
| استخدام هذه الأداة للتنمية المهنية | ٢٤ |
| ملحق (١) جدول أعمال الجلسة الأولى | ٢٦ |
| ملحق (ب) بطاقات للمهام | ٢٧ |
| بعض الأدوار التي يمكن أن يقوم بها أعضاء الجماعة | ٢٨ |
| ملخص الاجتماع | ٣٠ |
| سجل الاجتماع | ٣١ |
| الوحدة (٢) : ما الذكاء الوجداني | ٣٣ |
| نظرة عامة - المواد المستخدمة - أنشطة مقترحة | ٣٥ |
| نشاط (٢) : ما أعرفه - ما أريد أن أعرفه - ما تعلمته | ٣٧ |
| نشاط (٢) : | |
| استكشاف الذكاء الوجداني من خلال الخبرات الشخصية | ٤١ |
| أعرف نفسك | ٤٣ |
| الإنصياح للأنفعالات العاصفة | ٤٦ |
| الاستعداد الرئيس | ٥٠ |
| جذور التفهم | ٥٣ |
| الفنون الاجتماعية | ٥٧ |
| نشاط (٣) : قراءة وتأمل : نحو صحة وجدانية | ٦٥ |
| نشاط (٤) : بناء تعريف شخصي للذكاء الوجداني | ٧٢ |

| الموضوع | الصفحة |
|--|--------|
| نشاط (٥) : منظور تاريخي | ٧٦ |
| نشاط (٦) : شريط الفيديو ، نسبة الذكاء الوجداني | ٨١ |
| نشاط (٧) : ماذا تكلفك الأمية الوجدانية | ٨٥ |
| نشاط (٨) : الذكاء الوجداني والذكاءات المتعددة | ٨٨ |
| نشاط (٩) : ما نسبة ذكائك الوجداني | ٩٤ |
| الوحدة (٣) : الوعي بالذات | |
| نظرة عامة - المواد المستخدمة - أنشطة مقترحة | ١٠٣ |
| نشاط (١) : قراءة وتأمل ، اعرف نفسك | ١٠٧ |
| نشاط (٢) : أنا شخص | ١١٩ |
| نشاط (٣) : الرسم التجريدي | ١٢٣ |
| نشاط (٤) : المشاعر والموسيقى | ١٢٧ |
| نشاط (٥) : وصفى لذاتي | ١٣١ |
| نشاط (٦) : داخل عالمي | ١٣٥ |
| نشاط (٧) : تخطيط لحياتي (جرافيا حياتي) | ١٤٠ |
| نشاط (٨) : مقياس الذكاءات المتعددة | ١٤٤ |
| الوحدة (٤) : إدارة الوجدان | |
| نظرة عامة - المواد المستخدمة - أنشطة مقترحة | ١٥٣ |
| نشاط (١) : الانصياع للانفعالات العاصفة | ١٥٧ |
| نشاط (٢) : البناء الانفعالي للمخ | ١٨٢ |
| نشاط (٣) : منافذ الفرص | ١٨٥ |
| نشاط (٤) : كيف تؤثر الانفعالات على التعلم | ١٨٩ |
| نشاط (٥) : | |
| قراءة وتأمل ، تدريس اتخاذ القرار الاجتماعي | ٢٠٣ |
| نشاط (٦) : حل الصراع ، تحليل مجال القوى | ٢١٢ |

| الموضوع | الصفحة |
|--|--------|
| نشاط (٧) : قراءة وتأمل ، كيف نوظف الصراع ٢٢٣ | |
| نشاط (٨) : كيف يتعامل تلاميذ مدرستنا مع انفعالاتهم ٢٢٥ | |
| نشاط (٩) : التأثير الثقافي على إدارة الانفعالات ٢٤٠ | |
| الوحدة (٥) : الدافعية - التحكم في الذات - تأجيل الاشباع | |
| نظرة عامة - المواد المستخدمة - أنشطة مقترحة ٢٦١ | |
| نشاط (١) : الاستعداد الرئيس ٢٦٥ | |
| نشاط (٢) : نظرة شخصية على الدافعية والتحكم في الذات وتأجيل الإشباع ٢٨٩ | |
| نشاط (٣) : التدفق ٢٩٣ | |
| نشاط (٤) : قراءة وتأمل ، بناء المرونة لدى الطلبة ٢٩٧ | |
| نشاط (٥) : قراءة وتأمل ، القيادة الداخلية ٣٠٩ | |
| الوحدة (٦) : التفهم | |
| نظرة عامة - المواد المستخدمة - أنشطة مقترحة ٣٢٣ | |
| نشاط (١) : قراءة وتأمل ، جذور التفهم ٣٢٥ | |
| نشاط (٢) : التفهم في الأخبار ووسائل الإعلام ٣٤١ | |
| نشاط (٣) : قراءة لغة الجسم - مهارة هامة ٣٤٥ | |
| نشاط (٤) : التفهم والاهتمام ٣٥٠ | |
| نشاط (٥) : التفهم والاهتمام ، منظور في الفن ٣٥٤ | |
| الوحدة (٧) : تناول العلاقات | |
| نظرة عامة - المواد المستخدمة - أنشطة مقترحة ٣٦١ | |
| نشاط (١) : قراءة وتأمل ، الفنون الاجتماعية ٣٦٣ | |
| نشاط (٢) : رسوم « فن » التوضيحية ٣٨٠ | |
| نشاط (٣) : قواعد التعبير عن الذات ٣٨٤ | |

| الموضوع | الصفحة |
|--|--------|
| نشاط (٤) تعلم تناول العلاقات في المدرسة | ٣٨٤ |
| نشاط (٥) الثقة المطلوبة ، العلاقات بين المنزل والمدرسة | ٣٨٩ |
| نشاط (٦) قراءة وتأمل ، تطور المعنى | ٤١٩ |
| نشاط (٧) تأمل | ٤٢٥ |





هذا الكتاب

■ ما الذكاء الوجداني ؟

الذكاء الوجداني كما يقدمه هذا الكتاب له مكونات خمسة :

- الوعي بالذات .
- الانصياع للانفعالات العاصفة .
- جذور التفهم .
- الواقعية - تأجيل الإشباع .
- المهارات الاجتماعية .

■ كيف ننمي الذكاء الوجداني والأنشطة ؟

يضم هذا الكتاب أداة تتضمن العديد من القراءات والأنشطة لها مصداقيتها النظرية والتطبيقية تؤلف بين فروع متعددة في المعرفة العلمية : العلوم العصبية والنفسية والتربوية والاجتماعية وتصل من هذا التآلف إلى منظومة تجمع بين مستجدات العلم في تكامله وتداخله من ناحية ويسر التطبيق وبساطته من ناحية أخرى .

يحمل هذا الكتاب دعوة إلى الأباء والمعلمين والإعلاميين إلى كل من يهمه أمر النشء .

احمد غريب